传统宗教文化丛书

# 拈花微笑

圣严法师 著

世尊拈花示众，
迦叶破颜微笑，
尽虚空遍法界，
皆在说最上大法

SJPC 上海三联书店

【传统宗教文化丛书】

本书以浅近的语言，表达常人都能看懂的佛法，由基础的佛学常识，到专门的禅学思想，由一般生活中实用的禅学修养，到长期专修的禅修境界，作了层次化的介绍。

ISBN 7-5426-2232-3

9 787542 622327 >

ISBN 7-5426-2232-3/C · 125

定价：40.00 元

B94
19

# 拈花微笑

圣严法师 著

上海三联书店

**图书在版编目(CIP)数据**

拈花微笑/圣严法师著. —上海:上海三联书店,
2005.11
(传统宗教文化丛书)

ISBN 7 -5426 -2232 -3

Ⅰ.拈...　Ⅱ.圣...　Ⅲ.佛教 -基本知识
Ⅳ.B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135644 号

# 拈花微笑

著　　者/圣严法师

策　　划/九天翰墨
彩色插图/赵黎明
双色插图/灵动视线
责任编辑/戴　俊
监　　制/沈　鹰
版式设计/荔志平
出版发行/上海三联书店
　　　　(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号
　　　　http://www.sanlianc.com
　　　　E-mail:shsanlian@yahoo.com.cn
印　　刷/北京通州富达印刷厂
版　　次/2006 年 1 月第 1 版
印　　次/2006 年 1 月第 1 次印刷
开　　本/787×1092　1/16
字　　数/180 千字
印　　张/18

ISBN 7 -5426 -2232 -3/C·125
定价:40.00 元

圣严法师，1930年出生于中国江苏省南通县。十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师历任中国文化大学教授、中华学术院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，发行佛学学报及佛学研究年刊，为辅大、政大、文大博士及硕士研究生担任论文指导。又创办法鼓山国内外禅修、文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。他以中日英三种语文，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。

他是国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。

他所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

※传统宗教文化丛书※

《禅的智慧》

《禅的世界》

《禅与悟》

《拈花微笑》

《人间世》

支持网站：鹏飞一力 http://www.pfylbook.com
责任编辑：戴 俊
封面设计：Metis灵动视线·任晓强

# 自　　序

本书《拈花微笑》，从其性质而言，实是《禅的生活》的续集。距《禅的生活》的问世，已整整两个年头，此期间，我没写成其他新书，可见不是多产。

因为我于一九八二年八月，应新加坡佛教总会之邀，去南洋访问一个月，因气候及水土不服，抱病回到台湾，住院疗养一个多月之后，体力始终未能恢复，加上台湾及美国两地的道场法务，和教育及文化工作的推动，每有力不从心之感。所以，在此以前，是主动地要讲要写，以期能使更多的人，获得佛法的利益；在那之后，竟尔变为被动，由于农禅寺每周周日禅坐会，以及少数无法推辞的演讲会，必须要讲，加上《人生》月刊的铁定要稿，就在这样的因缘之下，又完成了关于禅修的这一本书。

本来，一个专精于禅修生活的人，不宜多涉人事及文字；虽然古代的伟大禅师们，多有道场以接众安众，并且通达经教以方便化众，而像我这样以推动佛教教育文化与禅修方法并重的人，实在不是传统禅师的型范。虽然像日本禅宗史上的伟人道元及白隐，是两位以多病知名的禅师，但绝大多数的禅者，确能予人以铜筋铁骨、体魄健壮、山亭岳峙的印象。而我个人，只因得到一些修持佛法的受用，往往能够处于身心劳累而不厌烦，事虽多而心自宁，气虽虚而不浮躁，体虽弱而不苦恼的状态。常怀净愿而少惹私欲，成事不为己，失败无所损。偶尔仍有烦恼习性在心中现起，幸而我时以惭愧心自励，

故能瞬息消逝。每以圣贤的心行自期，恒以悠悠的凡夫自居。禅宗固为顿悟法门，我的立场则讲求层次分明，用以自警，勿以凡滥圣，勿以染乱净，不得倒因为果而称无上究竟。这也是我继续出书的原因之一。

本书共收二十四篇稿子，其中《中国的维摩诘——庞居士》，曾发表于《狮子吼》月刊，《禅的修行与体验》载于《菩提树》杂志，余者均系在《人生》月刊刊载过的文章。其中正篇二十三篇，除了《佛法无边》讲于加拿大，《因缘果法》是为台北“缘社”的妇女团体所讲，《禅的修行与体验》讲于台北市的中国佛教居士会，其余都是由农禅寺禅坐会的讲稿修订而成，性质大致相近。多半都是贴切着现实生活而谈禅法的修行，仅少数几篇陈义比较深入，组织比较紧密，但也尚无一篇是让人看不懂的文字。有人将同一篇文字，一读再读，均有新的领会，对我自己而言，也有同样的作用。因我要求自己的言论，务必要有经义及祖语的依据，虽然使用自己的文字工具，却不敢仅以个人的禅修经验来妄论佛法，此乃唯恐落于“离经一字，即同魔说”的情况而不自知。故在重读自己的讲稿时，既有知误修正的好处，也有温故知新的利益。出书固为读者，更是为了帮助自己。

另收有一篇附录，《禅的新心理疗法》，是一位英国心理学教授克鲁克博士，在美国东初禅寺访问我时的对话笔录。

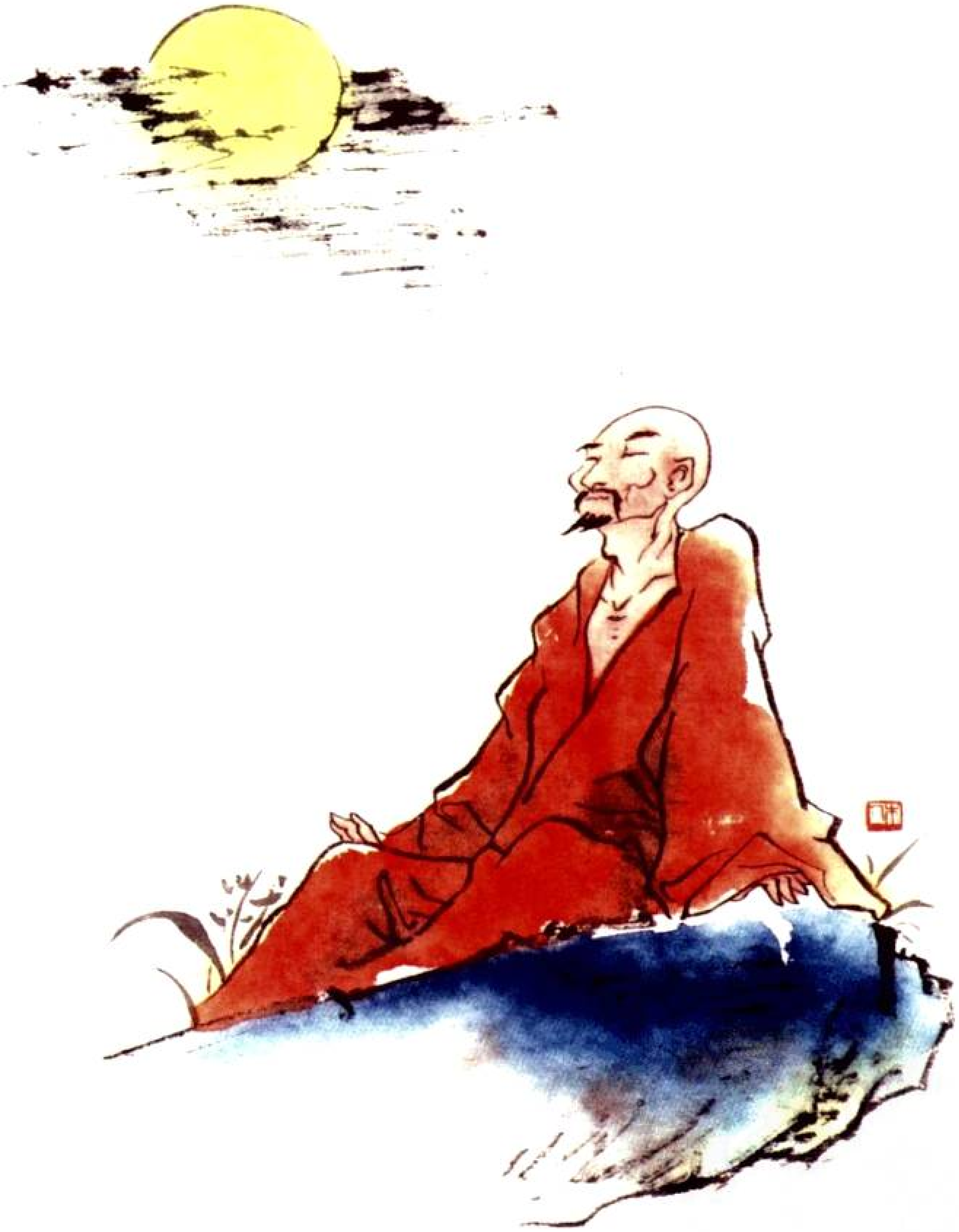
综看本书，是以浅近的语言，表达常人都能看懂的佛法，由基础的佛学常识，到专门的禅学思想，由一般生活中实用的禅学修养，到长期专修的禅修境界，作了层次化的介绍。

一九八六年十月十八日序于台北北投农禅寺

# 目　录

自　序 …………………………………… (2)
佛法无边 …………………………………… (2)
因缘果法 …………………………………… (15)
大与小 …………………………………… (32)
有与无 …………………………………… (44)
新与旧 …………………………………… (58)
生与死 …………………………………… (69)
善与恶 …………………………………… (80)
放下与担起 …………………………………… (92)
休闲与修行 …………………………………… (107)
在家与出家 …………………………………… (118)
疑心与疑情 …………………………………… (130)
守一与守心 …………………………………… (137)
活路与绝路 …………………………………… (148)
最上一层楼——禅宗戒定慧的三个层次 ………… (161)
狭路相逢 …………………………………… (173)
绝处逢生 …………………………………… (182)

拈花微笑 …………………………………………… (188)
生死事大 …………………………………………… (197)
魔境 ………………………………………………… (220)
降魔 ………………………………………………… (230)
禅病疗法 …………………………………………… (240)
禅的修行与体验 …………………………………… (249)
中国的维摩诘——庞居士 ………………………… (259)
附录:禅与新心理疗法 …………………………… (274)



# 佛法无边

谢谢性空法师的欢迎，谢谢张博志居士的介绍，谢谢加拿大佛教会、大悲精舍、多伦多佛学会、多伦多大学佛学会的联合邀请，使我有此荣幸，再度来到多伦多拜访和请教。

## 一、世法与佛法

俗说：“佛法无边”，相对地说，世法就是有边的了。但是，不能离有边而谈无边，故亦不能离世法而谈佛法。

**（一）什么是世法？**

所谓世法，即是世间法，指的是我们日常生活中所接触到各种人、事、物，彼此发生了关系，而产生种种生灭聚散的现象，所以世间法又称为因缘法。

例如，男女结合，是因缘法，生下孩子，是因缘。主体为因，客体为缘，彼此需要结合，所以彼此为缘。互为主体，而又互为客体，便是相互为因，也是相互为缘，因此而有了结婚生子的结果。

人与人之间，互为因缘；物与物之间，只要发生接触的关系，也是互为因缘而必产生结果。如在森林中，有两棵紧挨着的枯树，由于被风吹呀吹的，互相摩擦的结果，便起了火，而使森林失火。枯树相接触是因，风

的吹动是缘，起火失火是果，其间没有人为的因素。此即佛所说的世间法。当然，若究其根本，则一切因缘法，均系有情众生的业力为其主因。

世间法可分为三等或三类：

1. 自然的物理变迁，也就是众生所处环境的现象。

2. 众生的生理活动，也就是有情众生的生命现象。

3. 众生的心理活动，也就是人类心念的生灭现象。

现在，逐一加以说明：

1. 物质世界，是我们生存的环境，也就是地球。或者扩大点来说，是太阳系，乃至银河系。而银河系是我们所知道的这个宇宙中距离我们最近的一个大范围。但是世间法，既是因缘法，就不会永远不变，此所谓变，不仅是地球与太阳的公转或自转，而是它们的完成、出现与毁坏、消失。

不仅地球世界将有末日，即使太阳系、银河系以及任何最大范围的天体，只要有活动，就会毁灭。在无限大的宇宙中，每一秒钟，均有无量数的星球诞生，也有无量数的星球毁灭。它以成、住、坏、空，再成、住、坏、空，循环不已的现象，说明无常的事实。既然物质世界的存在，是成住坏空四个过程中的幻象，幻象都是局部的、暂时的。既非普遍与永恒，故称为有边。

2. 众生的生理活动，称为生命现象。生命的过程，是从出生到死亡，在这之间，身心的痛苦和障碍，称为病，秒秒分分地新陈代谢，称为老。在中国据说有一些长生不死的仙人，但是那也只限于传说，道家所说的不死之术，尚未真的成为事实。既然离不开生老病死，故称有边。

3. 众生的心理活动，又称为心理现象。大家以为今天的“我”，同样是昨天的“我”，明天的“我”也同样是今天的“我”。其实，不仅生理在变变不已，我们的心念也是生生灭灭，从来不曾停留过。前念不同后念，前念消灭，后念生起，后念生起而同时前念消失。普通人是没有发觉这一点的，有修行的人才会明白。而且修行的程度越高深，觉察心念起灭的现象也就越微细，故有“一刹那间，九百生灭”之说。心念的由生至灭的中间，尚有住与异的阶段，既然离不开生住异灭的四种现象的连续无间，便可明白以心为我的观念，只是一种幻觉的执著，并无不变的实质可言。生理的生命，是一连串的幻影，心理的自我，是执著幻影的幻觉。因为都是因缘所生的暂时和局部的假象，所以是有边的。

**（二）什么是佛法?**

佛法就是解脱法。但是有很多层次，有浅、有深、有更深的。而佛法的解脱，不仅是最深，而且是最究竟的。

解脱什么？脱苦。有人对我说：“我不要佛法来解脱，我不觉得苦，我天天都很自在。”我就问他：“你要不要得到称心满意的工作机会？要不要娶一位秀外慧中理想的太太？要不要生个把有出息的孩子？”他说：“假如做得到的话，通通都要。”我说：“那么你想要什么，是否就能像天人一般，思食得食，思衣得衣，随心所欲，都能得到呢？”他说：“当然不能，我还没有成仙哩！”我说：“对了，你要高薪高职的工作，要不要努力呢？”他说：“要。”我说：“努力是否辛苦？”他说：“当然。”我说：“你追求美慧的太太是不是一下子就能追到手呢？”他说：“一下子就追到的女孩子不够味，经过千辛万苦追到才能回味无穷。”我说：“你追太太，追得好辛苦啊！”他说：“现在已经追到了，辛苦已经过去了。”我问：“你太太生了孩子，孩子从呱呱坠地，直到长大成人，父母要花多少心血呢？抚养不易，教养尤难，对吗？”他说：“是的，没有做父母之前，不会知道父母的辛劳，教养孩子是件苦事，总括来说，天下父母心，就是苦心。不过，孩子也为我们家庭带来了很多欢乐呀！”我说：“你讲来讲去，还是苦时多、乐时少。”请问诸位：“你们苦不苦啊？”合理的苦不是坏事，只要我们知苦而接受苦境的锻炼，菊花傲霜，梅花耐雪。受苦的代价，便是美好的前程。

苦有三类：1. 生活的苦，2. 心念的苦，3. 无知的苦。

### 1　以修善积德，解脱生活的贫病之苦

佛法叫我们修善积德，多做好事，结果可以大富大贵，身体健康，家庭平安，眷属和乐，受人爱戴，诸事

顺利。这就离开了身体病痛，也离开了夫妻吵架、儿女不孝顺、找不到工作，以及遭人轻视、得不到帮助等的苦楚。请问诸位，你们之中，那一位的家里，从来没有吵过架的，请举手（结果无人举手）。又请问，俗语说："家家有一本什么难念的经?"是不是《阿弥陀经》、《金刚经》或是《观世音菩萨普门品》（简称《普门品》）呢？我希望你们家家都念《阿弥陀经》、《金刚经》、《普门品》，那么，那本难念的经就会容易念得多了。

**2　以修行禅定，解脱心念的烦恼之苦**

我们的心念是不容易控制。昨天在多伦多大学演讲后，有位西方人问我：

"无法让生活步调走上有纪律的人，能不能从佛法中得到帮助?"我说这是通常每一个人都会发生的问题。我们不能控制自己，明明知道不应该做的，他却做了再做；不应该想的，他却自然而然地想了又想；有时候能控制不去做，却不能控制不去想。失恋者、失眠者，最能体验这种痛苦。嗜酒、嗜烟、嗜偷盗、嗜邪淫者，乃至嗜偏食者，都会有这种心不由己的痛苦经验。

最近我去访问一位纽约州立大学的教授时，他招待我到他的家里用茶点。他患有相当严重的糖尿病，但当他太太离座他去时，他便马上偷偷地在桌上拿起一根香蕉，三两口就吃完了。我问他："你明明知道它对你的健康有害，为什么还要吃它呢?"他说："我知道，可是还是很想吃，没有办法。"他又解释给我听："你可知道?有时候糖尿病患者，没有糖分补充也是不行的。"

我想在座的你们大概多是这种人吧？当然，不一定是害了糖尿病，对不对？做爸爸的有没有做一些不让小

孩子知道的事？应该让小孩子对爸爸有一个好印象，对吗？可是你绝对不是你孩子印象中那样的好爸爸。因为你的心不受控制，无法不受外境的诱惑。这必须用禅定的修行法来帮助你，使你从种种的诱惑及刺激中，得到解脱。

**3　以修行智慧，解脱愚痴之苦**

佛说，三界众生是可怜悯者！为什么？因为他们不知道自己原来是什么？不知道他们生活是为了什么？更不知道将来究竟变成什么？不仅生不知从何而来，迷迷茫茫。强者巧取豪夺，弱者苟安偷生，究竟由何因，获

得如此果？现在造作种种因，又将获得什么果？他们不知道，甚至遇到了佛法，也不愿接受，所以说众生是愚痴的、刚强的。

愚痴者承认愚痴，尚不算坏；聪明人不以为自己愚痴，则更加可怜了。

聪明人所知者是知识，知识却不等于智慧，凡以有自我中心作依据的任何知识，都不是智慧。知识分子最易犯的通病是自恃、自傲、自是、自我肯定，这些虽是对于自身所持学问及见解的信心所不可缺者，却是一种坚固的执著心态。既有所执著，便远离了智慧。知识可用学习、训练、研究及生活的经验而得；智慧则是摆脱了自我中心的人我爱瞋等的烦恼之时，所产生的直接观点，但也完全不同于直觉的反应。直觉是不分青红皂白的，智慧则青是青、红是红、黑是黑、白是白，历历分明，清清楚楚，只是不把自我放到所接触的事物中去，也不把事物和自我对立起来，故无所谓主观，也无所谓客观。无我、无相，而法相宛然，才是智慧的领域。

## 二、什么是因缘法

两个以上的因素相加，就会产生另一个结果，便是因缘法的现象。

从善的一面看，因缘促成事物之间的统一与和谐；从恶的一面看，因缘制造事物之间的冲突与矛盾。然而，不论是统一与和谐，或是冲突与矛盾，无非都是暂时的。虽属暂时，也不能说它没有。故从因缘的假合看，无一不是空，若从因果的事实看，又无一不是有的。知因缘

法，可以不执著，明因果法，则需要广种福田而不得为非作歹。

因缘法的本身，没有道德与不道德的问题。善与恶的判断标准，乃须视众生的立场而有不同。例如有人隔山观虎斗，两虎相斗，不死即伤，对此两头或死或伤的老虎而言，相斗的因缘造成伤亡，乃是大不幸的恶事；可是对于那位隔山观虎斗的人来说，此一因缘不仅除了虎患，可能还轻而易举地平白发了一笔虎皮及虎肉的横财，当然是好事。

可知所谓善与不善的道德观，仅就人的立场而作标准，是不公平的。毒蛇猛兽，古来的人皆以为可恶，但今天的文明社会，已有许多人能够易位而处，以为那些捕杀野生动物的人，更加可恶了。

## 三、有边与无边

“边”是界限、范围、领域、阶段等的意思。从空间讲，这个讲堂是七千平方英尺，虽然很大，但仍限于此数，四面的墙壁门窗，便是它的边际。从时间讲，这次的演讲，是自下午二点至五点，除了主持人的欢迎词，主办单位的介绍词，还要留四十分钟给诸位发问。我能利用的不足两小时，王明怡君的粤语翻译，又占了其中的一半，真正由我演讲的时间，实在太有限了，这也叫做有边。只要有空间与时间的范围，无不是有边；时空的相加，称为宇宙，不论它有多久多大，多短多小，均未脱出有边的世间。

从有形物体的存在，知有空间；从物体的移动变化，

知有时间。从时空所得的经验之累积，称为知识，时空既有限，知识当然也是有限，知识限于执著空与有、善与恶、对与错的两边。凡为有限，便不能无敌，唯至无我无相，不取不舍，始称无边有限。佛世有一位大学问家，他以为世间学问无不尽知而且精通，甚至将他的脑袋及肚皮用铜箍箍起，怕其学问过多而发生爆炸。他听人说，佛陀是一位智人，是大觉智者，他很不服气，便去找着佛陀辩论。他对释尊说："究竟是你知的多还是我知的多，让我们来比一比。"佛陀问他："如何比法？"他说："任你出个题目，我都可以向你保证，一定将你驳倒。"佛说："那倒好，我没有题目，就是我的题目，你来辩驳吧。"结果，那位大学问家，竟然黔驴技穷，瞠目

以对，无法测知佛陀的智慧究竟有多高深了。

执有，是有边；执空，则是空边。空有二边，都是有边。依仗知识，因为执著；没有知识，更属荒唐。佛法教人不执二边，也不舍二边。当然，此非和事佬式的折衷主义，也非骑墙式的中道主义，而是把有与空的二边为我所用，我却不为有与空的二边所捆。

（一九八四年十二月十六日讲于加拿大湛山精舍，张继成录音整理）

注：此篇讲稿在讲出时，纯用通俗的口语，整理删修之后，则不仅语句精简，文义也有不少补正，故与讲出的当时，纲目依旧，而其内容，已不尽相同。

# 因缘果法

台北市妇女会理事长周吴秋冬女士，“立法委员”汪秀瑞女士、中央妇工会委员周静仙女士、国大代表曾口女士、“缘社”诸位居士大德，非常高兴以我们这简陋的地方，有幸接待诸位大台北区妇女学佛社团的光临。本来应该做简报，但诸位可从我们所奉赠的纸袋里之五种书刊，了解关于我们这个道场和圣严个人的一些弘化事业，请多多指教鼓励。我们很有缘，在不知有我们这个道场和我圣严这个人的情形之下，大家却到了这偏僻的地方来。

贵社的联络人王平兰小姐，指定我就“因果”两字，做一个多小时的演讲。由于贵社的发起人以“缘”字作为命名，乃是大有智慧的表征；也可以说，佛法的最大特色，便是缘起或缘生之说的开创。因此我想，先从缘字谈起，然后再谈因果。佛法中，通常是因缘二字并用，贵社何以不取名“因社”而叫做“缘社”？实是一项非常有智慧的抉择。

现在，我们先谈什么是因？什么是缘？因是主体，缘是客体。如说是“因”，便是主观的立场，例如，我要做、我能做、我所做的，这便是以我为主，以他为副。

缘呢？缘是无我的，是纯客观的，一切现象都是从众缘生，又从众缘灭。例如，我们的生活环境及生活所

需都是社会大众互相合作的结果，便是众缘和合所促成的。我们任何一个个人，只不过是社会大众中的一个缘而已。不以我为主因，所以是无我的。

从家庭到社会，从宗教到民族，乃至国家与国家之间的冲突和战争，无不由于出主入奴的自我中心的立场或观念而产生。譬如，太太说：“男主外，女主内，我是一家之主。”而先生也说：“夫唱妇随，我才是家庭中的主人。”那么在这对夫妻之间的任何事情，都可能构成争端，甚至酿成家庭破碎等的悲剧。由于这种形态的推演，人和人之间，便充满矛盾、猜忌、怨怒、冲突和斗争，失去了和乐相处、融洽无间的精神，这是非常不幸的事。

假如人人都认为自己只是对方的配角，做太太的应想：“我是配合丈夫，照顾家庭的人，以丈夫为主，以孩子为重。”做丈夫的人，也是这么想：“家庭是以太太为主的，我在外赚钱养家，是为了维护妻儿的安全与幸福。”

如果能够这样，这个家庭中的成员是相互为缘，彼此敬爱和尊重，便能同心协力地共同开创美满幸福的家园了。

## 一、缘的种类

缘又可分为四种：因缘、次第缘、缘缘、增上缘。因缘是主缘；次第缘又名等无间缘，是前后两个相连接的主缘之间不容任何他缘加入；缘缘又名所缘缘，是主缘因对象而有活动；增上缘是以上三缘之外对现象生起的一切助缘。这四缘本系唯识学上对于诸法生起的原因作分解说明，相当难懂，今天我只从现实生活的角度，来向诸位介绍。

### （一）因缘

“因缘”，第一个产生推动力的，是创始者或发起人。从发端而言，他是因；对整体的大众而言，他是缘。比如，贵社最先一定有一个人，想到要集合对佛学有兴趣的妇女朋友们，共同地去探讨、寻求佛法的真理，于是着手号召或邀请志同道合的妇女朋友们，组织成立“缘社”。这个最早发起的人既是因，也是缘。为什么呢？因为他是其他有共同志趣的学者的助缘。他以成立“缘社”的构想，配合着完成大众共同的希求。

请问诸位，我在这儿和各位谈“缘”的问题，对你们而言，我究竟是因呢？还是缘？诸位需要我来讲，所以我就被请出来讲。我是配合诸位，所以我是缘，诸位是因。再说，现在我一个人站在这儿说佛法，说给诸位这许多人听，所以我是因，诸位是缘。然而究竟谁才是真正的因呢？是诸位而不是我圣严，圣严是与因配合

的缘。

通常不是学佛的人讲因缘，多半是指男女间的结合，那是“姻缘”；这和此处讲的因缘不同，但也并不是完全不同。这必须讲到过去的和现在的，因为过去彼此之间有缘，现在才能在一起，而现在在一起后，又产生了另一种的缘。而男孩、女孩二人结合，他们是互为因缘，共同促成夫妇的关系，彼此是对方的助缘，各自是对方的一半，即相依为命。因此，不必争执谁才是主？谁才是副？如果彼此互争主因的位置，就无法避免夫妻吵架的事了。

我在国内或国外，常常遇到一些夫妇不和的问题，有些是为了儿女、财产，而多半是在于先生有了外遇新欢。如果是太太一个人来找我，我便对她们说：“问题出在于你而不在于他。”太太们一听到我这么讲都很生气。因为她们已受到欺侮和委屈，所以来请问师父怎么办，结果师父反而说她们不对。我说，我没有办法找到你们的先生们来骂几句，而他们也不可能来，因此我只有先教你怎么办，然后慢慢地来改变你的先生，进而使你的家庭达到美满和乐的目的。原则是只要把自己当成配角，全心全力地迎合你的先生，无论是感情上、经济上、工作上或家庭生活、健康所需等各方面，付出更多的忠心、耐心和爱心，照顾他、服侍他，渐渐地使得他处处都需要你，若没有你，则他的家庭和事业，乃至健康都无法维持；不要把主要目标放在他的外遇对象身上。诸位女居士们，我这种说法，当然是不够公平的，但这种作法是非常的安全。自古以来，贤妻良母都是从奉献自己而来的。

**（二）次第缘**

“次第缘”，不论自己是主因或是助缘，凡有活动，即有结果；不论从时间的相续或空间的接触上看，前后是相连的，彼此是相通的。因此，人生于宇宙之间，绝非孤立，毫不寂寞，前与无限年前的古人同根，后与无限年后的来者同源，今与无限数的众生休戚相关。我们虽渺小，但又极伟大。若明次第缘，便会知道“天行健，君子以自强不息”而不舍昼夜的意义了。妇女的耐力，正好与此吻合。

**（三）缘缘**

“缘缘”，缘缘是因缘的对象，由于缘缘才有因缘的活动，它不是主因，却为主因产生活动所不可缺，它重要但不是直接而是间接的。

我们时常听到有人说：“成功不必在我”，我们做任何事，不必站在出名的立场，也不必求得直接的回报。俗语说：“前人种树，后人乘凉”，在座的诸位母亲们，在报上很少见到你们的名字，可是你们的先生或少爷、

小姐的名字，却时时在报上刊登出来，正像我们从水果店买到鲜美的各色果类，却不知种植和改良它们的是谁。

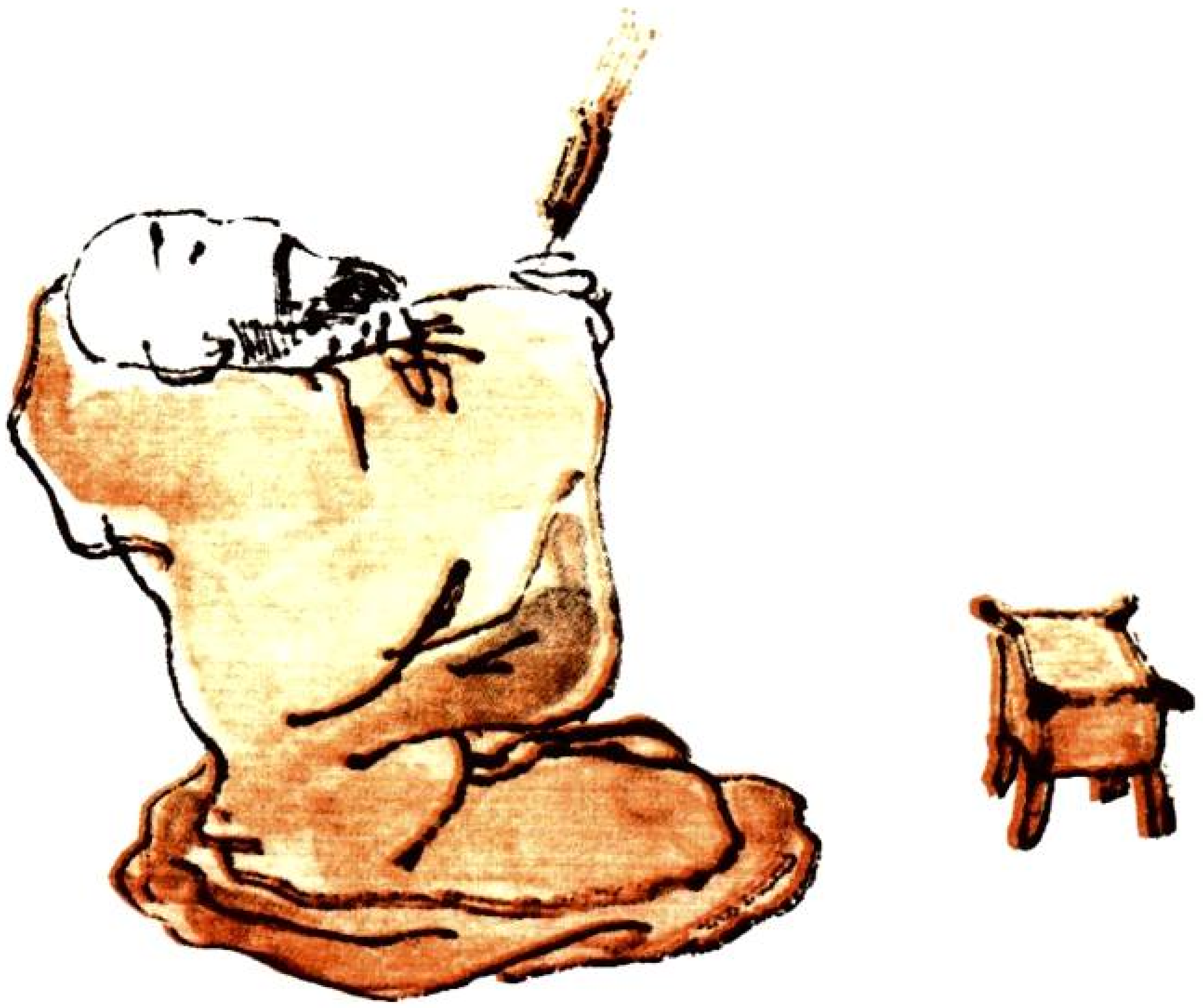
诸位都在默默地耕耘，不求自己扬名，你们既是贤妻，也是良母，是国家民族最重要的幕后功臣，所以你们是缘缘，是社会国家民族的缘缘。

我们时常看到有些女性默默地为国家民族社会贡献她们自己，但她们并没有在历史上留名，诸位是否知道孟子的母亲叫什么名字？我们只知道“孟母三迁”而已；宋朝岳飞的母亲又叫什么名字？她能教出岳飞那样尽忠报国的大忠臣，可是我们只知道她是岳母，而不知她究竟是谁？她们所付出的心血非常的大，但是所得到的报酬却不易见到。或许你们会认为她们所做的都很冤枉和白费，事实上以佛法的立场来看并不然，不管你做什么，是直接也好、间接也好，只要付出努力，一定功不旁捐。

**（四）增上缘**

“增上缘”，增上的意思是帮忙。他已经在做一件事，且做得很好，如果我们再给他一点小的帮助，那么他会做得更好、更完美。比如，有一穷苦的孤儿，他有能力读书，也有上进的毅力，可是他没有钱上学，这时我们可用金钱或言语帮助他。

记得我在日本求学的时候，有次只剩下一个月的房租钱，未来的学费、生活费、房租等等都没有着落，当时我就想拿那一个月的房租钱买张船票回国。于是去见我的指导教授，告诉他，我大概无法完成学业。而我的指导教授说：“我们日本的文化和佛教，都是从你们中国传来的，在唐宋时代，我们的留学生到中国去求法时，并没有带很多的钱，仰仗你们中国人的照顾，帮他们完



成学业，当他们返国时又给他们带回大批的经典法物。因此，你放心好了，如果真的没有办法，我可以带你去化缘。”接着他又说：“我们学佛的人，道心第一，只要你发心，如果会饿死，那佛法就不灵了。”我的那位教授没有给我什么物质上的帮助，只有这几句话给了我很大的鼓励。结果，没有多久，有人从瑞士寄钱给我，到现在为止，我仍然不知道寄钱给我的人是谁？我想，大概是观音菩萨送来的。当时如果我的教授不说那些话，我的书可能就读不成，因此，这位教授是我的增上缘。由此可见，帮助人不一定要拿很多钱出来才算；当然你有力量用钱助人也是善事。所以，以任何的方式造就人、帮助人，成就善事好事，这就是增上缘。

增上缘又分为两种：上面所说是顺增上缘，是从正面来帮助人；另一种是逆增上缘，是用打击来帮助人。

在释迦牟尼佛行菩萨道的时候，提婆达多时常找他的麻烦，甚至菩萨化现的帝释天也会化现魔鬼来打击他。我个人也有这种经验，我本来在山里闭关修行了六年多快满七年时，由于有人寄给我几本书刊，有的是基督教牧师所写的，另外是任教于辅仁大学的神父所写的。他们在书中提到现在中国佛教已经灭亡了，因为在中国佛教徒之中没有一位真正懂得佛法的人；有谁懂得梵文？又有那几个佛教徒可以写出较深度的书？庙里的僧尼，只会教人拜拜、念阿弥陀佛，其他的什么都不知道。我当时想，我应该怎么办呢？最后下定决心，出国留学，自己去学一点世界上最高深的佛学。那时我已将近四十岁，因此有很多人说，你已经老了，怎么还想去留学？我说，没关系，为了佛法，我一定要去。结果我在日本住了六年，完成了博士学位。所以，我很感谢那两位牧师和神父，他们是菩萨化现的，来刺激我们佛教徒，要我们自己好好的努力。

在生活里和生命的过程中，越挫越奋，是成功者必备的条件。如果偶尔受到人攻击或刺激，就无法忍受，而退缩躲藏起来，那就永远也不会有成功的可能了。我非常地感谢基督教和天王敦，虽然他们老是骂我们拜偶像，是魔鬼，应下地狱；可是这几十年来，如果不是他们对佛教的批评、刺激和毁谤，我们佛教徒不会有自觉的精神出现。我们每个人如果对那些批评、打击、毁谤产生感恩的心，使得未做善事当努力，已做的善事宜继续：已有的错误应改过，未有的错误当避免，那么遭受挫折未必不善，用之得当，便是你我的增上缘。

我们都知道舜帝是大孝子，他遇到一位最不慈祥的父亲，和最不友善的弟弟，随时随地都想将他害死。可是舜之所以成为圣王，就是因为这种家庭背景将他磨炼出来。

如果我们相信逆增上缘，那么，我们看世界上所有的人都是好人，没有任何一件事是坏事。遇到不幸的事件发生时，更能激发我们从中提起精神来继续不断地努力，“多难兴邦”也正是中国人的古训。所以身为佛教徒，应该相信“缘”字，接受缘的安排，促成缘的发生，那么，我们便会经常处于快乐满足、和谐互助、努力不懈的生活中。因此，我很赞叹你们用“缘”字来命名，也很高兴知道了有这么一个“缘社”的社团。

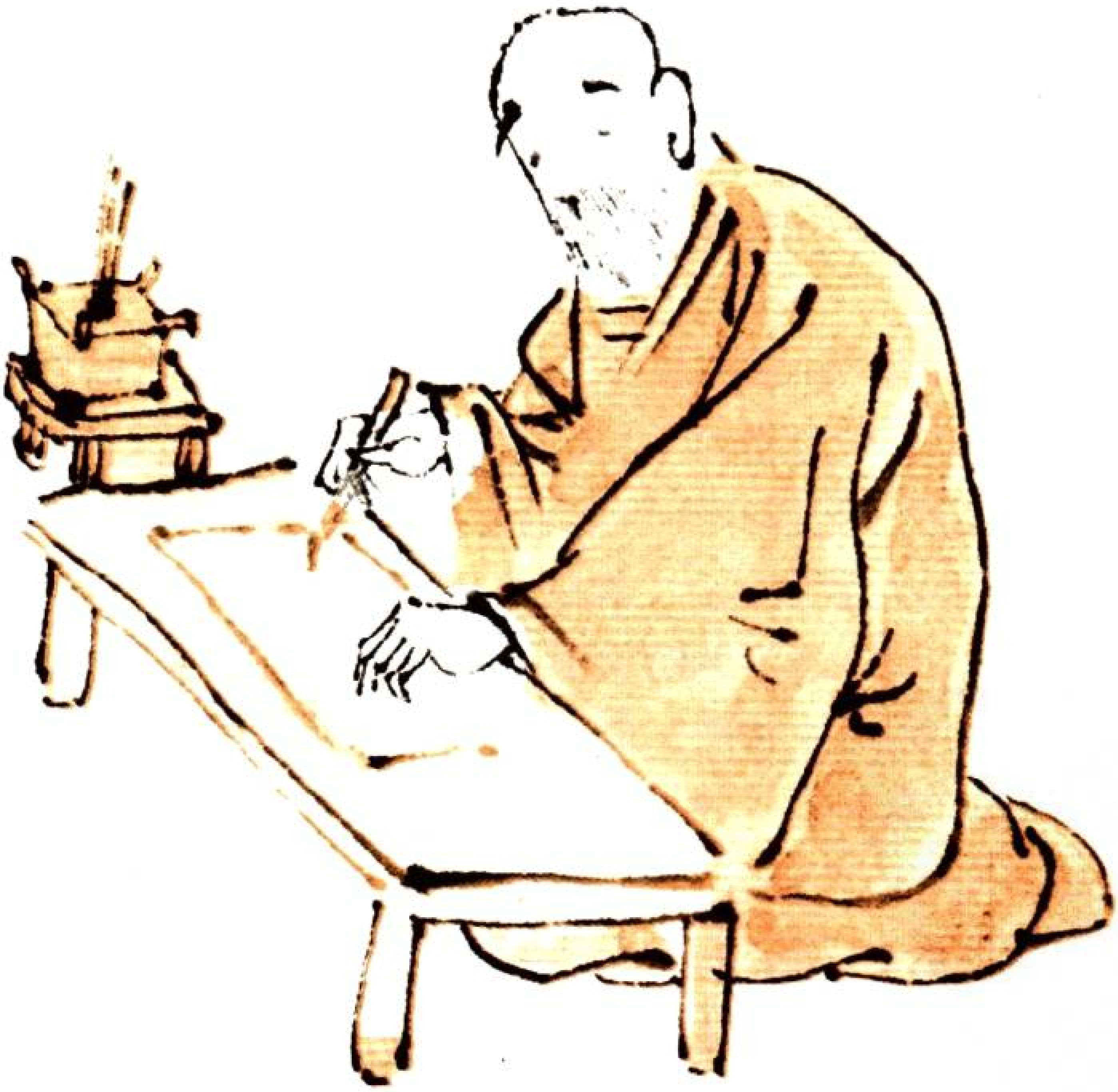
## 二、因果法

接着我们来讲“因果”，因果是从因缘而来的。从“前与后”的关系看，叫做因果；从“彼与此”的关系看，叫做因缘。你和我的关系，他和他的关系，彼此之间发生关系叫做缘。由现在的缘，连接上过去的缘和未来的缘，便是三个时间和位置的两重因果关系。

诸位想听佛法，结果来农禅寺听圣严讲“因缘果法”，这是因果。诸位都听过“种瓜得瓜，种豆得豆”的话，种时叫因，得时叫果。可是，好人一定有好报，坏人也一定有坏的下场；若仅从现在一生来说，因果论是不容易说服人的。佛法所谈论的因果，必须是三世的两重，并且是从现在的三世，追溯过去的三世，推展到未来的三世。

我们现在的三世是指这一生的时间过程，昨天、今天、明天，乃至往上有父母、祖先，往下有子子孙孙；过去的三世是指我们自己在此生未出生以前，无量世中的每一个时间的过程中，在何处做何事遇何人；未来的三世是指这期生命结束以后，来生再来生以后的无穷来生所接受到的一切。

如果仅仅讲现在生的三世，是没有办法讲得合理的。有的人做了很多的善事，积很多的阴德，可是没有亲生的儿子来继承其遗产；有的人出生于穷苦的家庭，甚至有一双为非作歹的父母，他自己却是社会佼佼者，乃至是国家的忠贞志士。这种例子很多。因此，在人间能够



大富大贵，连续数代的，很不容易。以其兴衰之间，似有因果，然非定则。如果把因果观念，延伸到过去三世及未来三世，对现在所遭遇到任何不幸，都不会怨天尤人：对于现在所得的成就和幸运，也不会骄傲和炫耀。遇到倒霉不如意的事会心平气和；遇到平步青云，一帆风顺的时候，仍会虚怀若谷，谨慎小心，只要时时努力，也不必担忧未来的前途。如果你现在不求努力改进，因循怠惰，既来的恶运，不易除，已有的好运，不会久，坏的会更坏，好的不会再来。若对今生所有的遭遇，平心静气的接受它，且继续不断的改善它，一定会有无限光明的前途，就在前面等待着我们；不仅仅是天堂，或极乐世界，最后还能成佛。就如同我们将一分一毫的小钱，慢慢地存起来，日积月累，到最后甚至于可开一间银行。所以我们的功德智慧都是从日常生活之中，随时随地，点点滴滴地逐渐累积起来，最后功德圆满就成佛了。

相反的，因与果也不是必然的，刚才我们提到的“种瓜得瓜，种豆得豆”，实则种瓜不一定得瓜，种豆也不一定得豆。记得我在日本求学时，曾遇到一位大居士给我一笔钱。我问他：“你是不是要我替你做什么?”他说：“因为我在求学的时代很穷，靠别人的资助才完成学业。如今我有了力量，也以同样的心态来赞助别人求学。”这种情形叫“同类因得同类果”。因为前人对他怎么做，他对后人也怎么做。当时我告诉他：“我是和尚，不可能很富有，将来大概无法以财力帮助他人。”他说：“法师，你将来并不是以钱布施，而是以佛法做布施，以修行去化世。”这是“同类因得异类果”。

如果助人不求回报，不怀任何目的，是种有漏的因，得无漏的果。什么是有漏、无漏呢？我帮助人，而别人真正得到物质上、精神上的利益，将来他们也会给我回馈，来帮助我，这好像是做投资生意，种何因得何果，这是世间法，是有漏的。如果不求果报，那便做了善事而不以为有善事可做，虽度一切众生而实无一众生得度。这种情形对众生而言，是有的，是种有为因得无为果；对佛菩萨来说，是既未种因也不得果，名为无漏因与无漏果。

有因不一定有果。如果我们将任何一粒种子放在仓库里，不去理会它，它是永远都不会发芽的。若种因以后，不加以培植、照顾和保护，那么这个因等于没种；甚至将稻种存放数年后，再去播种，发芽的比率便会减少。光播种而不给予阳光、空气、水及肥料等外缘，也难有结果可见。所以我们曾做过的好事，也必须继续不断地培养它，才能结成善果；若不加悉心的照料，而任其枯萎是非常可惜的事。

反过来说，做恶事也不一定有恶报。很多人自认为业障深重，想学佛很难，更何况了生死，因此，干脆不学佛不修行，这就错了。佛经里有一段比喻说：麻园里有很多的草籽，草籽会发芽长出草来。但由于麻很高大，草虽长出来，但得不到足够的阳光及露水滋润，不久，也就慢慢枯萎了。同样地，我们虽然有业障，若能不断地修行，且在修行的过程，业障也必然会起现行，可是，由于不再造恶业，且不断地增强修行的力量，慢慢地也能将重罪转为轻报；本来应该被砍头的，因为修行的关系，结果被竹竿或树枝打一下就算了；或者造了地狱因，

当受地狱报，却因修行很努力，结果害了一场重病就抵偿光了。

再举个例子：我在美国的道场，后院杂草丛生，拔不胜拔，真是“野火烧不尽，春风吹又生”。我有一位洋弟子为了晒坐垫，将一块三夹板平放在院子里，结果他忘记将板子收回，一直放了三个月后我回美国时，才叫他收回。当他将板子拿起来时，发现木板下寸草不生，连草根草种子，都腐烂光了，而木板外四周是杂草成堆。净土法门说带业往生，生到极乐世界以后，等到花开见佛之时，业障也就消掉了。我们有很多的业障，只要至诚恳切地念阿弥陀佛圣号，定能生西方，到西方极乐世

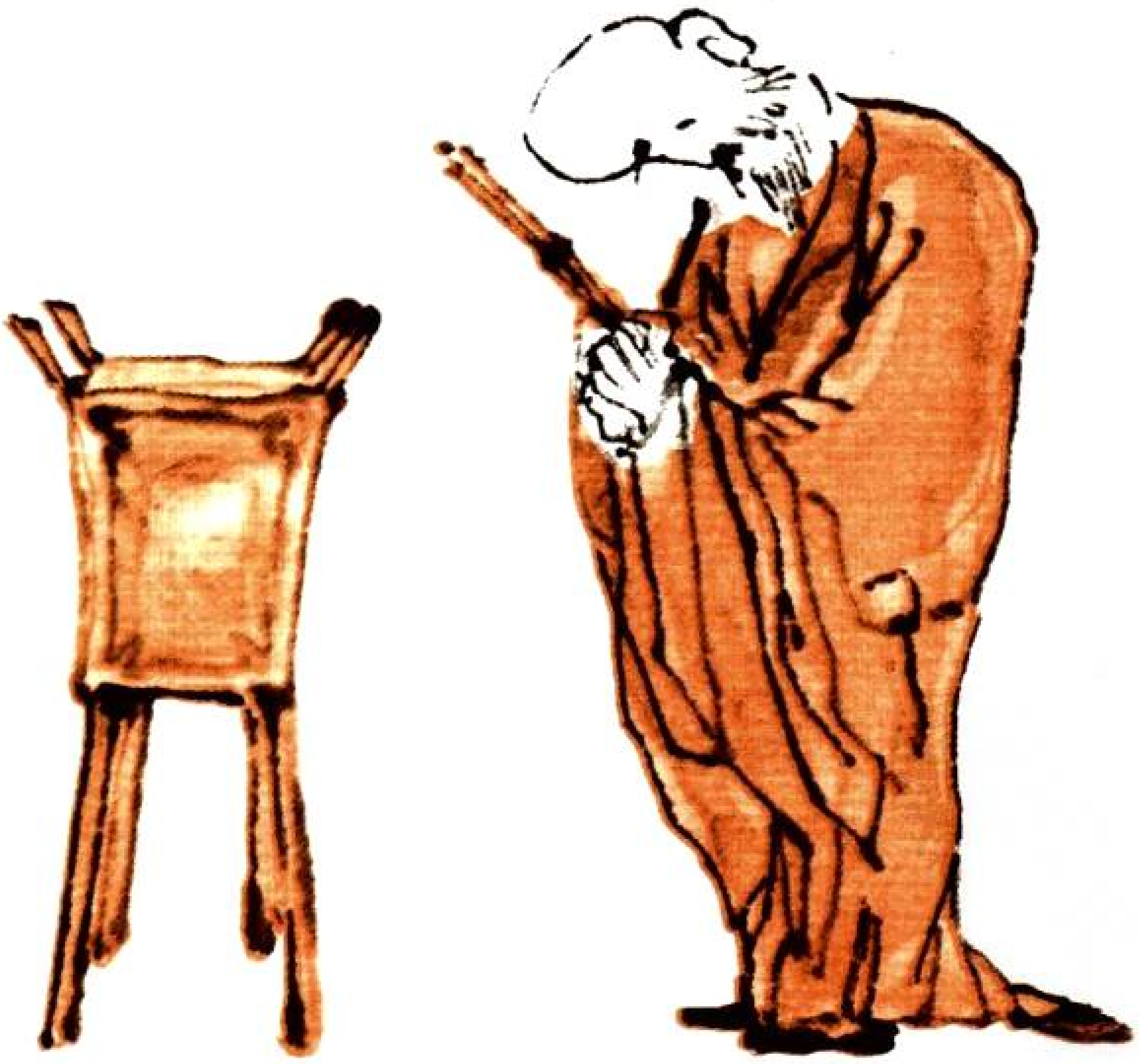
界以后，那些业障就没有机会萌芽受报，慢慢地业的力量也就消失殆尽。

因此，种因不一定结果。但要想让已种的因不结果，有二种方法：1. 种善因而不继续努力，因就不会结果。2. 种恶因却继续不断地努力修行，则恶因也不会结果。所以讲因缘一定要讲果报，讲果报不一定是决定性的，如果是绝对的，那么众生就无法成佛了。但是在凡夫地，是没办法逃避因果，唯有努力不懈地学佛修行，才有办法离开因果报应。一般人怕阎王、怕死、怕下地狱，阎王是真的存在，是我们自己所造的业所招感来的。因此，阎王是缘，不是因，我们不造因则阎王奈何不了我们的；我们造了业，就是没有阎王，也会跑出一个来。诸位，我们如果站在缘的立场，那么我们就不会造罪因，为什么呢？因为“无我”。一切的一切都是为别人幸福，如此还会有我吗？所以，要做缘，不要做因，我们要不怕业果，就怕自己不能不造业因。

（一九八五年四月二十三日讲于农禅寺）

# 大与小

有一次，我和一位居士同乘一辆车，遇到红灯，车停下来，一个卖玉兰花的先生马上将花送进窗口，看到我说：“师父！玉兰花，很便宜！”并对着那位居士说：“哥！爷！买玉兰花！”他看看司机又说：“伯！买玉兰花！很香！”他叫得很热络，好像车子里的人都和他有关系，我们不好意思，便买了一串。他如果不是希望我们买他的玉兰花，大概不会叫哥、爷、伯的。



人都喜欢听恭维的话，喜欢被人称为长辈或长官，表示受到大众的尊敬，基于此理，当我们有求于人的时候，在称呼上，就特别甜腻。不过，也不见得所有的人都喜欢被叫老、叫大了。有一次，我在美国遇到一位头发花白的妇人，我称呼她某某太太，就被她发了一顿脾气："什么太太！我还没结婚呢！"我好难过，觉得对不起她，人家没结婚，怎么叫人家太太呢？从此学乖了，见了不管多老的美国妇人，都称她小姐，这样至少不会挨骂！如果叫错了，她也会抿着嘴笑：心想："这么老了还有人称我小姐。"这是多么虚荣啊！

有一位居士曾告诉我，某寺有一位老和尚，常常怀疑自己到底是师父还是徒弟。他的徒弟聪明能干，青出于蓝，每遇到有重要客人来，徒弟就对着他喊：

"嗨！过来！今天有客人，多加两道菜。"师父一边下厨做菜一边想："究竟我是师父，还是徒弟？想想我还是师父，有这样能干的徒弟，信徒不需要我招呼，房子漏水不需要我操心，庙里的人多了，也都是他在管的，这不是很安慰吗？"虽然有些信徒多管闲事为老和尚抱不平："你徒弟怎么用这种态度对你？"老和尚却笑笑说："这是我的福气啊，否则我要非常辛苦了！"

这么说来，究竟是谁大谁小呢？俗话说："要得人缘好，只有老做小。"蒋经国先生，已经位居全国最高领袖了，他见到人，都称先生、女士，对他的部下，也都以某某兄相称，表现出一种礼贤下士的美德。通常一个人，能谦下的话必能敬上，谦下者将受到部属的爱戴与拥护；敬上者，也会获得长辈的提携与呵护。因为我们个人的才智和能力是非常有限的，若少了他人的协助和支持，

即使得志于一时，也不能成大业于长久。一些人，尽管自居于卑下，却往往被推举而登于尊位，倒是那些自居高傲的，到头来反被摒弃而流于蹇途了。

## 一、时空的超越

曾有一位中医师问我："宇宙有多大？人的寿命有多长?"他说他见到一本书上描写，宇宙是有限的，而科学家们认为，宇宙在迅速膨胀，往外延伸，拓展到最后极限时，宇宙就毁灭了。他又看到另一本书上说，人类无法使得身体达到完全健康的目的，因为人的肉体无法脱离磁力线的控制，整个宇宙就是一个大磁场，控制着所有一切东西的活动，怎么努力，用任何方法，也仍无法超出磁力线的控制之内，所以有生者必将死。因此，他希望能从医学的理论上寻求突破，使人类能够免于死亡。

他是如此地热心，我只好为他祝福，希望他成功。但经过一阵深思之后，他又失望地告诉我说："大概办不到!"因为佛说诸行无常，宇宙间不论那一种现象，无一是能够永恒不变的；的确是如此，但其以因缘的聚散而成的生灭变迁，则可说是无限的。

宇宙是什么？就是时间加上空间。从事物的移位变动，知有空间；从事物现象的延续、速度，知有时间。人类所知的时间、空间既然有限，因此，宇宙一定是有限的。如何能够超越时空？只有修行一途。当我们肉体的生命和精神的生命，没有执著，不占时间与空间的位置时，就超越了。不占时空的位置，那究竟在那里？那时你既没有离开时间与空间，但也不受时间与空间的

限制。

从以上所举的例子知道，所谓大、小，有两种意思：一类是辈分、地位的大小；一类是在空间中所占位置的大小。

## 二、将心待悟

先谈前者。人往高处爬，水向低处流，人人都希望受到别人的敬重，希望能爬上最崇高的地位。在古代，便以扬名声显父母、衣锦还乡光宗耀祖，为努力的最高目标。现在人也一样希望能够功成名就，扬名立万。正所谓：“三代以上唯恐好名，三代以下唯恐不好名。”

实至名归，正是鼓励人们向上奋斗的力量。可是这也会引起人和人之间的摩擦，以及自己内心的冲突。因为不甘长久居于辈分小、职位低、权力弱，所谓“人微言轻”；上焉者固可因此而奋发图强，力争上游，若是福报够的话，也可能一帆风顺，鱼跃龙门，若福报差的，就不免会有怀才莫遇之叹！甚至自己本来是平庸之辈，却不甘寂寞，时时刻刻觉得受到委屈，怨天尤人，结果弄得一生苦恼。

就拿出家人来说，已经能放下名利物欲和亲情的牵挂，对于道业的精进却还是放不下。修行一段时间之后，往往感觉自己的进步太少，或没有进步，心里就不自在了。这种心态称为待悟或求悟。

通常因为他自视为利根上智之人，所以缺乏耐心，冀望疾速成就。就像婴儿刚一出生，就想在世运会上得十项全能的金牌，怎么可能呢？禅宗虽有六祖惠能那样

初闻佛法即能顿悟的人，可惜这种例子太少。倒是有许多祖师，修行数十年，没有闻到一点悟的消息，却仍耐心踏实地继续修行。

修行人不能老是求新奇，要安心于每一刹那的现在，只要继续不断地努力于现在，自然而然地会新、会进步。每一念的滑过，它已经是在向新的历程中迈进，一味空想追求新境界、大突破，就像懒人不肯张口，却希望能填饱肚子，不肯努力工作，却希望获取大笔工资，这是颠倒因果、痴心妄想的事。

有位台大的学生，来参加禅训的助手训练，他上了

一堂课后，第二天一早跑来告诉我，他不想参加了，因为他想追求大成就；即使受训完毕，他也没有时间来参加护七或有关禅的活动了，他要以更多的时间好好修行，希望像虚云老和尚、来果禅师那样早得开悟。这样的愿心很好，学佛修行，我不仅希望他能成为像虚云老和尚那样的祖师大德，且还说愿他早日成佛哩！但是要成为虚云老和尚并非一蹴可就的。虚云老和尚怎么修行的？看他的年谱，他常说："我是个业障重的人，是个凡夫，是一个苦恼人，是个没有修行的人！"这是从修行之中得到真正的智慧。

煮饭扫厕所我去！搬柴挑水我去！辛苦而无人注目的事我去。要自知苦恼，才会不拒苦事：要自知福薄，才会惜福种福；自知不会修行，才会虚心学习，念兹在兹。如果自己觉得自己有大善根、有大福报、有大智慧、有大修行，能有进步吗？如果自以为是杰出祖师的材料，还能过平淡的修道生活吗？因此，修道人，若勇猛修行而求疾速成就，或略有修行而以利根上智自居，这都是在苦恼之中。

## 三、水涨船高

最安全的心态，你应该自认为是诸佛菩萨所护念的幸运者，并且虽然是个苦恼人，也能够尽自己所学得的一点佛法，分享传播给其他的人。有的人认为自己修行还没有成就，不能度化人，因此，前天还有弟子对我这么说："师父！像我这样的人在寺院里，白白浪费信徒的布施，终日修行，依旧烦恼重重，将来怎么得了，岂不

要披毛戴角还了吗?”我告诉他:“阿弥陀佛!我们是在烦恼中,所以需要修行,一边自己修行,也在帮人修行;如果已经断尽了烦恼,你不一定要住进寺院来。我现在为人的师父,可是我也有烦恼及业障啊!只因怀有一份报答三宝恩的热忱,仗佛光明,来弘扬佛法。每次打完禅七,我都真诚地感谢一切因缘,这叫水涨船高,我成就诸位修行,实则诸位也成就了我。为了报答诸位,所以要照顾诸位。

我们知道,有好的师父不一定有好的弟子。我常比喻,蜡烛台不是黑暗的。近代的太虚大师座下有没有像太虚大师那样的人?目前台湾的印顺法师座下有否如印顺法师那样的人?广钦老和尚座下有否如广钦老和尚那样的人?没有!可是我的徒弟之中,就有一人说过:“师父!我将来要超过您!”道理是对的,要一代强过一代!百丈禅师就曾对黄檗禅师说过:“见与师齐,减师丰德:智过于师,方堪传授。”但这是师父对弟子讲的话,是师父的认可;若是由弟子自吹自擂,表示他跟师父都有了胜负心,这还能修道得道吗?

不过好的师父座下,也很可能有好的弟子,像六祖惠能、马祖道一、天台智者乃至大慧宗杲等大师的座下就有许多杰出的弟子。例如,天台智者大师座下,如果没有像灌顶尊者章安大师那样的弟子,天台宗也许便不会留下天台三大部和五小部这般不朽之作了。因为弟子的程度高,师父就尽量将佛法向深处、向细密处演绎,虽然智者大师自称“我不领众,必净六根”,则修行的成就会更高,这是他自己的说法。确实,如果他从头到尾都是一个人修行,也许成就会更高,但今天恐怕也不会

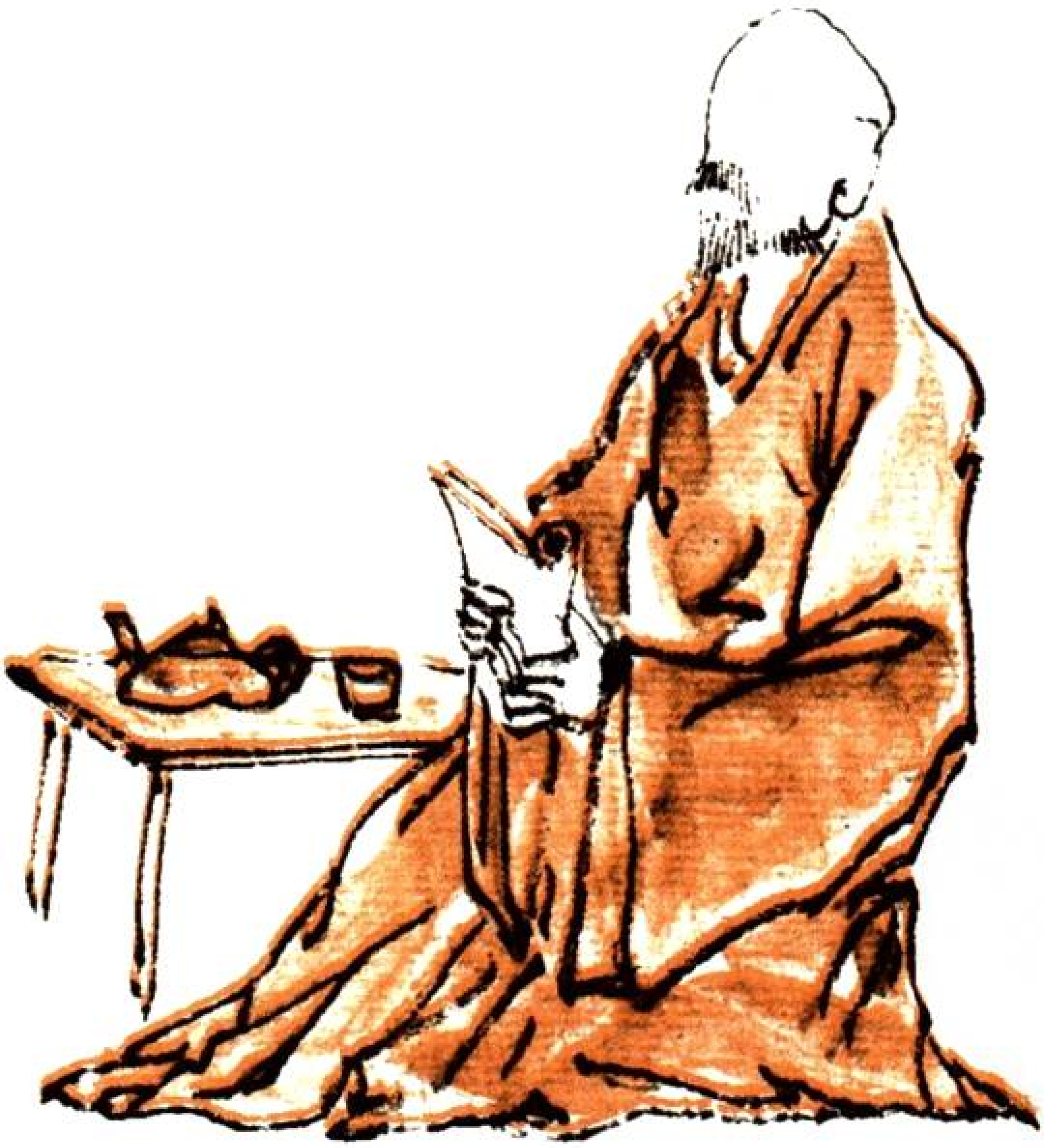
有天台宗，更不会有天台宗的三大部、五小部了。又西藏的宗喀巴大师，就是因为有几位杰出的弟子，所以能将整个的西藏佛教，不论在数理，或在修行方面，铺陈敷演，组织严密地写出来。如果没有高明的弟子，师父说法给谁听？没有人懂，又何必说？释迦佛说《华严》大经，是因为有初地以上的法身大士为听众，为大菩萨而说的大法。因为成就众生，所以有佛法的流传；因为成就弟子，同时也成就了自己。

## 四、闭关的条件

近世中国佛教所以会衰微的原因，可以分成两类：一是信佛、学佛而不知佛法为何，所以只能做人情应酬、世谛流布的活计。二是因为佛教徒们既不知修行的层次

和依序而修的方法，却都希望即身得大成就，急于个人的盲修，急于完成自我，看来精进感人，实则自私消极，以致传播正法的工作，乏人问津。

有人一出家就跟我说："师父！您过去闭关，我能不能闭关！"我说："你能！但不是现在！""师父！您三十一岁闭关！我三十一岁也要闭关！"我说："那就不一定了，闭关要有闭关的条件：第一，你准备在关中做什么？如何安顿你的身心？阅藏？还是修定？若阅藏则如何阅？若修定，不论禅、净，你已知如法修持吗？第二，有谁为你做外护？生活上、环境上你已有这些福缘吗？否则你要师父给你送水送饭做侍者，总说不过去吧！"如果不具备第一个条件，你在关中要不就觉得度日如年，要不便是无所事事虚耗光阴，那又闭关做什么？如果不具备



第二个条件，你必须到处奔走，求人资助，结果反而更增烦恼，弄得在关中经常为人诵经消灾，那又何苦来哉！

所以我经常告诫正在用功的人：不能想到成果，不能不自量力，不要想到要突破自己目前的状况。既不可跟他人及古人比高下，也不可跟自己的以往比得失和大小，只要下定决心，选定方法，落实到平常生活之中，处处摄心，念念检点，继续往前走就是最好的了。当然，如果可能，由福德智慧的大德，发心成就并指导后进者作定期的闭关修持，也是十分必要的。

## 五、一粒微尘

另一类的大小，是讲在空间所占位置的大小。

我们在禅七中偶尔会用一种修“地观”的方法，那就是一边拜倒在地面上，一边观想：看看自己的身体有多大？地的体积有多大？跟整个大地相比，会发觉自己是多么的渺小。人，就是这么小的一个生命，以整个地球表面的面积作比例，你不过像一个蠕动着的很小、很小的细菌。你生于此而又将死于此，不仅不能脱离地球，也不能深入地球的内层或遍历地球的表面。

但在平常的意识形态中，每个人都幻想着以为自己是很巨大，很少有人觉得自己很渺小。特别是趾高气扬的年轻人，那些自以为已能征服天下、叱咤风云的英雄豪杰，以及各行各业之中雄心勃勃的佼佼者，他们以为自己是能与天比高低、与地比大小的；其实他们所比的，仅是可怜的同类而已，虽常走在人前，坐在人上，终究要消失于大地，成为大地的一小撮微尘。所以，不作地

观，是很难发觉自己原来是这么愚痴而渺小。

在地球上修地观，人就很渺小了，再作宇宙观，地球于宇宙中，不也只是一粒微尘而已。了解到这一层，就会有自知之明，自能量力，知道自己不可能是个伟大的人，就算全世界的人都公认你伟大，又能大到那里去呢？人若能自知渺小，道心就会生出来。自知所知有限，所占位置有限，所拥有的时间有限，既然如此有限，还有什么丢不开、放不下呢？能有这样的感觉，你就会虚怀若谷，谦下敬上，敦睦朋友，就会和道相应。

像我们刚才所讲的那个卖玉兰花的，如果他逢人不呼哥、爷、伯，而叫小老弟、蠢家伙、老头儿等，不但玉兰花卖不出去，恐怕要挨骂、挨揍了。若人人如此，弄得暴戾之气弥漫，人间还有安宁可言吗？

因此，我们不必定要在人我曲直之间论高下，比大小，争长短；应在道心上多努力，长养慈悲心，显露智慧心，才是真正可大可久的丰功伟业。慈悲心是不问族类，怨亲平等，所以是广大无边：而智慧心是无我的空性，所以等虚空、遍法界，无穷无尽。然而这些都是要从平实的修行中开发出来的。

至于修行，必须配合自己既有的福德和智慧，也就是善根；善根的因缘不足，便不可能得到好环境，遇到好老师。但话说回来，所谓善根福德具足，主要是指能转逆境为助缘，使得处处是道场，人人是贵人，坏环境也成为好环境，都是成就道业的资粮，如此才是真善根。若虽逢善缘顺境却不知珍惜，这反是薄福的愚人了。因此对于既有的一切，要以感恩的心情来接受，以安住于现实生活环境为基础，老实踏实地修行，所谓

“登高必自卑，行远必自迩”。兰生幽谷，不求名闻而自有名：莲出污泥，不拒秽臭而自芳香。修道人当以此互勉。

（一九八三年四月十七日农禅寺禅坐会开示）

# 有与无

我们的身心世界，是“有”还是“无”？在禅宗典籍中所见的观点，颇饶趣味。有时讲有，有时讲无。

例如六祖惠能初见五祖弘忍，五祖问他：“从那里来？”他说：“岭南。”五祖问：“欲须何事？”他说：“唯求做佛。”五祖讥讽他是岭南的獦獠（野蛮人），没有佛性，怎能做得了佛？他却据理力辩；“人即有南北，佛性岂然？”这一对话，见于《景德传灯录》卷三“弘忍”条。《六祖坛经》第一品，也有类此记载。本来，众生皆有佛性之说，见于《如来藏经》及《大般泥洹经》卷四、《大般涅槃经》卷八、卷二七、《佛性论》卷一、《宝性论》卷四等。所以，禅宗修行，目的即在明白自己清净的涅槃妙心，发现与佛同体的本源佛性。《景德传灯录》卷五的“惠能”条，介绍惠能的思想时也说：“我今说法，犹如时雨，溥润大地，汝等佛性，譬诸种子，遇兹霑洽，悉得发生。承吾旨者，决获菩提；依吾行者，定证妙果。”从根本而言，众生皆有“佛性”；众生烦恼可由修行而获智慧的“菩提”，众生可从修行的善因，获得解脱自在的“妙果”。这些都是讲“有”。可是，禅宗在修行的方法上，特别重视“无”字。例如菩提达摩的《二入四行》所讲的“理入”，有云：“无自他，凡圣等一，坚住不移，更不随于言教，此即与真理冥状；无有

分别，寂然无，名之理入。”此乃谓能够“无”执著，始得悟入“理”体。

又如《六祖坛经》的《定慧品》中有云：“我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。”“无念者，于念而无念。”“无相者，于相而离相。”“无住者，……于诸法上，念念不住，即无缚也。”六祖弟子荷泽神会的《显宗记》，对此有所解释：“无念念者，即念真如；无生（相）生（相）者，即生实相；无住而住，常住涅槃。”此意是，无念真如，无相便为实相，无住乃是涅槃。无是无法虚妄的世法，无去了虚妄的世法，即显真实的、不动的、普遍的、永恒的佛法。可知禅宗讲

"无"，只是修行的方便，至于讲"有"，才是目的。唯与世间凡夫所执虚妄的有及顽空的无不同。世间所说的有，是临时的暂有；所说的空，是一时的幻灭。禅宗的无，是对于世相的情执要无；禅宗的有，是肯定一切众生皆具有常住不变的佛性。

因此，《六祖坛经·般若品》有云："凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛；前念着境即烦恼，后念离境即菩提。"佛性是不变的。在凡夫时，由于种种的执著，心不开明，不见佛性，故称为烦恼。所以同一佛性，由于无有执著，心地清明，佛性自现，不起烦恼，故称为菩提。所以同一佛性，由于凡圣异趣，所见亦成霄壤；在凡名烦恼，在佛即菩提。那怎么办呢?《六祖坛经·般若品》告诉我们说："菩提般若之智，世人本自有之，只缘心迷，不能自悟，须假大善知识，示导见性。"凡夫愚痴，不明佛性常住，若无人开导，则殊难自悟；唯有生于无有佛法住世的时期，根器特利、特深的人，能成为独觉或缘觉的圣者之外，一般众生，必须由于大善知识的开示佛法，使之自信本有佛性，依法修行，自证菩提，获得胜妙佛果。

禅宗说"无"，既是修行的方便，弘忍说岭南人无佛性，也是接引初学者的方便。后来，六祖惠能大师的第四代孙，赵州从谂，也用了弘忍的手法。《五灯会元》卷四，有僧问赵州："狗子还有佛性也无?"赵州曰："无。"僧云："上至诸佛，下至蝼蚁，皆有佛性，狗子为什么却无?"赵州曰："为伊有业识在。"弘忍说獦獠无佛性，目的在试探惠能对于学佛的自信心，如果不能坚信自己堪以做佛，便不能接受禅法的训练。从谂说狗子无佛性，

是为破除问者的执著，以为一切众生皆有佛性，此一执著，会让人误入倒果为因的歧途，认为众生本来是佛，不假修行，佛性现成。所以点出“业识”两字。既有业识，便是众生，未见佛性，既未亲见佛性，而且未闻佛性之为何物，有亦等于没有。后来到了南宋理宗的绍定二年（公元一二二九年），佑慈寺的慧开，集佛祖机缘四十八则，名为《无门关》，第一则便是赵州狗子无佛性。较慧开略早的大慧宗杲（公元一〇八九——一六三年），也常以赵州狗子无佛性的话头示人。元朝的中峰明本（公元一二六三——三一三年）及明末的无异元来（公元一五七五——六三〇年）亦常以狗子无佛性或“无”字示人。今日的日本，教用“无”字话头的禅师，亦很普遍。“无”字话头的参法是：“赵州为什么说个无字?”或者干脆问：“什么是无?”乃至单参一个“无?”不可用理论去解释，不得给它找答案，要它自己爆出答案来。可知用赵州的无字话头，还是修行的方法。

四祖道信的弟子，牛头法融的《心铭》之中，用到“无”字的地方特别多，例如：“本无一法，谁论熏炼；往返无端，追寻不见。”“欲得心净，无心用功；纵横无照，最为微妙；知法无知，无知知要。”“至理无诠，非解非缠。”“目前无物，无物宛然。”“三世无物，无心无佛；众生无心？依无心出。”“实无一物，妙智独存。”“一切莫顾，安心无处；无处安心，虚明自露。”“无为无得，依无自出。”“知生无生，现前常住。”其中所说的“无”，都是着眼于情执、取舍、分别意识的摆脱。但此无的目的，乃在于有，有“用功”、“微妙”之“知”，“宛然”的“至理”、“独存”的“妙智”，佛性或真心的

“虚明自露”及“现前常住”。可见，禅宗的“无”是手段，“有”才是目的。

另外，禅宗的“有”，绝不在自心之外，别处可求，非如外道，向心外的环境（自然）求道，或向身外的神格求道。例如大珠慧海初参马祖道一，马祖问曰：“来此拟须何事？”慧海说：“来求佛法。”祖曰：“自家宝藏不顾，抛家散走做什么？我这里一物也无，求什么佛法？”慧海问：“阿那个是慧海自家宝藏？”祖曰：“即今问我者，是汝宝藏，一切具足，更无欠少，使用自在，何假向外求觅？”慧海即于言下自识本心，不由觉知，踊跃礼谢。禅法不假传授，若有一物或一法可以传授，即非心

地法门，而是仰仗他力的鬼神伎俩。故在宋朝的大意宗杲时代，已见到有禅门师徒的授受之际，必燃臂香以表不妄付法，宗杲便以为："禅有传授，岂佛祖自证自悟之法?"（《指月录》卷三一），明末的汉月法藏，于其《五宗原》中，也特别提出此点。

然而在接应学者之际，或在考验学者之时，禅师说有说无，都是方法：应人、应时而对同一事物，可说有，也可说无，作用则完全一样，同在击破学者的偏执。

例如《景德传灯录》卷七，介绍马祖的弟子惟宽，有僧问他："狗子还有佛性否?"他说："有。"僧又问："和尚您还有佛性否?"他说："我无。"僧云："一切众生皆有佛性，和尚因何独无?"他说："我非一切众生。"僧问："是佛否?"他说："不是佛，亦不是物。故云不可思议。"这则公案的发生，早于赵州的"狗子无佛性"。意谓在众生而言，即有众生也有佛，当然是有佛性的；若就彻悟的人而言，既入不可思议境界，还用得着佛性等的名目吗?

又如《景德传灯录》卷七，所录马祖的另一位弟子西堂智藏，说有一位俗士问智藏："有天堂地狱否?"智藏答："有。"问："有佛法僧宝否?"曰："有。"更问数问，智藏尽答"有"。俗士觉得奇怪，认为这不是禅师应有的观点，所以说："和尚您这么道，莫非错了吧?"智藏知他从牛头系的径山道钦（公元七一四—七九二年）那儿来，便反问："径山和尚怎么说的呢?"俗士说："他道一切总无。"智藏又问："汝有妻否?"曰："有。"问："径山和尚有妻否?"曰："无。"智藏便说："对了，径山和尚道无即得，汝则不然。"此意是说，无执著人，当然

一切皆无；有执著人说无，便成因果颠倒，自欺欺人！

尚有一则马祖弟子大梅法常的公案，也见于《景德传灯录》卷七，记述马祖为了考验法常，听说他开法于大梅山，便派一僧前往，并教他如何试探法常。僧问法常："和尚见马师，得个什么，便住此山？"法常云："马师向我道：'即心即佛'，我便向这里住。"僧云："马师近日佛法又别。"问："作么生别？"僧云："近日又道'非心非佛'。"法常云："这老汉惑乱人，未有了日。任汝非心非佛，我只管即心即佛。"僧将此回禀马祖，马祖宣告："大众，梅子熟也。"这则公案，是说明大梅法常，因闻马祖说"即心即佛"而悟，自心就是佛，不假外求，是确切真实的"有"，他是因知有而得悟。嗣后又告诉他"非心非佛"，对于悟后的人，有与无，都是一样，都是戏论，不必计较。但他是从"有"悟入的，不会怀疑他用错了方法进错了门。马祖故意试他，他已知道了，岂

能以马祖另种手段，动摇了他的信念。

以禅的本身而言，既不讲有，也不讲无，禅是离言语思想的。说有说无，可以是应机的方便，如果执有执无，即成偏见而不是禅。禅于应机之时，说有说无，但视当时的情况而定，可能说有，也可能说无，或者说有说无乃至未发言时，通通吃棒挨喝。

以上是从禅的修正，谈有与无。现另从一般生活的角度，谈有与无。

有与无，应有程度的不同。例如说“有钱”，富甲天下的大财主，与仅有一个装着小额硬币的小扑满的小孩，都可自称为有钱，但两者的悬殊太大。有人拥有千万财产，身上却不带分文现款，有人身上一文不名而流落街头，两者身上都没有钱，他们的情况，却是完全不同。乞丐因为穷，所以沿街乞讨，沙门比丘则因为佛戒规定不得储存钱财，所以沿门托钵；前者穷得贫乏而痛苦，乞讨时充满了贪心，后者穷得满足而愉快，乞讨时则为与施主结善缘，帮施主种善根，两者也完全不同。

有与无，应该是有时间性的。例如俗语说：“富不过三代，穷不过三代。”王朝有兴亡，潮水有涨落，波浪有起伏，花朵有开谢，集会有聚散。祖先的贫富与子孙之间，并无一定的关系；同一个人的一生之中，贫富贵贱也没有准则。寒门出贵人，富家出败子，世所常见。佛陀曾说：“财物为五家共有，那就是水、火、盗贼、恶王（暴政）、败家子。”今日社会虽已有了保险制度的水险、火险、盗险，但还没有暴政险及败家子险。可见，财物既不能永远被你拥有，便非真有，既非完全没有，故非空无；只是经常在有无之间不断地变化而

已。身外之物如此，我们的身体，亦复如此。父母生我们之前，没有现在这个身体，当我们死了之后，此身体回归于地、水、火、风的四大；即使活着的时候，五十岁时看二十岁时自己的照片，觉得记忆犹新，当然认识，若无意中遇到阔别了三十年的亲友，确有似曾相识而又不敢相认的感觉了。昔日英气焕发的青年，换成了今日沧桑满面的老人。身体如此，被称为精神的心，亦不例外。常人所谓的心，不过是由无数个片段的念头或思想，不断地前念起后念灭，所连系而成的幻相的活动。既是起灭不已，就不是真有恒有，然其确实是在活动，故亦不能说是空无。我们普通的人，便是生存于这种既不能掌握住“有”，也无法停留于“无”的状况下。最好的办法，乃是面对“非无”而努力不懈，明知“非有”而不执著，便可成为积极进取而又不计得失的

人了。

前几天有一位居士来看我，他告诉我说："我遇到了一位高人，他说现在的我是假的，本来的我像妈祖身旁的千里眼或顺风耳的那种样子。"我说：那位高人所说，我不能说是对，也不说是错。要说假，现在的你是假，那位高人所见你的前世身，也是假；要说前世身是真，此身也是真，因为都是你自己所有，现在的你仍携带着前世的你。一般的宗教师或修道者之中，有些人会有异于常人的感应力，或者藉着符咒力及神鬼的附着力，具有第三只眼的本事，能够见到自己及他人的过去世及未来世。他们所见，只是我们心中业力及种识力的反映。天台宗说"一念三千"，就是我们现在目前一念之中，即含有过去、未来及现在的一切因缘果法，从地狱以至成佛的十法界的力量，都积众于现在当下的一念之中，具有第三只眼能力的人，就是从你现在的念头中，观察到你的过去和未来，依其第三眼能力的强弱，可见到你前后一生乃至无量生，若仅见你前一生，那就显得很幼稚了。通常，观察近期的过去，比较正确，观察未来，则因尚有善恶因缘的造作变化，所以很难正确。修道人追求他人的过去，已是过去的事实，于现实的帮助不多，若预言他人的未来，可能被人视为胡说，那又何必要说呢?

在第二次世界大战的中国抗日期间，有一架日本军用飞机，在上海跑马场附近的市区街道上，丢了一个炸弹，炸死了许多人，后来在入夜之际，常有人见到一些被炸得七疮八孔、血肉模糊的幽灵，在那附近游荡。这就是当他们被炸死时的强烈印象，留在受难者的心中，

且于死后系念不忘，让人看见的，也就是那副惨状了。

上面所讲的心或念，在英文来说，既是 **mind** 心理上的活动，也是 **spirit** 精神上的活动。第六意识的表现是心理的，潜在的我执属于精神的层面。物质的肉体加上心念，便是活生生的人。当心理活动及物质的肉体，停止生机功能之时，精神的潜在我执，依然存在，这就是使得唯物论者的生理学者及心理学者们，无法了解生命之奥秘的主要原因。

曾有一位国防医学院出身的执业医师，告诉我说："有些病例，从医学上无法证明其死亡，事实上却已是死人；有些病例，从医学上判断，已经是死亡了的，结果却没有死——有的人死亡了数小时乃至一两天之后竟又

复活了；甚至尚有被医学证明死亡，并且已被埋葬的人，也有复活过来的案例。”类此在医学上无法理解的现象，只能承认除了物质的肉体，一定另有精神体的存在，那使得生命成为不可知的奥秘。

果真有个永恒不变的精神体吗？这又是一个大问题。

最近有一位好心的居士，送给我一本译自英文的书《灵界的消息》。书中讲述一个曾经活过六次人生而自称叫塞斯（Seth）的灵体，于一九六三年开始，借一位美国太太 JaneRoberts（一位作家）的身体，作为灵媒，经常乘载于这位女士的意识波上，发表他的灵界消息。这本书在美国也很风行。塞斯对古代历史乃至史前史都知道，对现代知识也不外行，因为在他的世界中，没有时间的过去、现在和未来。

像这样的例子，这个叫做塞斯的灵体，应该就是永恒不变的精神体了？不，连他自己也说是经常在变的，只是他以为他将是永恒的（所以他的第二本书，书名是《灵魂永生》）。从佛法的观点而言，他所以为的永恒，也仅是他自以为如此的幻觉妄想。虽然在鬼神界的灵体之中，有些自知借灵媒而活跃于人间的时间不会长久，他们自身则亦不知有多长的寿命，因与人类的寿命比较，他们几乎已是不会死亡；其实当他们在灵界的报尽之时，便会突然消失，而进入另次投生的阶段中去了。像塞斯的这种灵体，依佛法言，属于欲界的天仙或福德的鬼神。这种灵体，有其一定的力量，由于人类是物质体与精神体的组合，鬼神不能离开物质而对人类有所表现。恰好在人类之中，有些人的身心状况，适合跟有缘的灵体结合而成为灵媒，或者借人为的运作，通过扶乩等的行为，给人间传递消息。这一类

的灵体，往往可直接运用在场的人，或过去他人的知识经验为工具，而不必经过蓄意学习的阶段，那就是佛经中说鬼神亦有报得（自其所修福报）的神通之故。因此，塞斯具备现代知识，便不足为奇了。扶乩能出现古体诗文，也是说得通的事了。

鬼神或精神的灵体，必借物体为媒介，始能与人交流，如果人的心中存有物相，或者人的心被特定的物相占有之时，即会被灵体及有第三只眼的人觑见。如果你能以修行的方法，忘掉了你的身体及处身的环境，心中既无物相及事相，任何灵体便找不到你了：当你重新恢复时间的流动、空间的范围之时，有缘的灵体马上又会发现你。因此，不论精神与物质，只要心动即是有，心定便是无。境由心起，心灭境无。

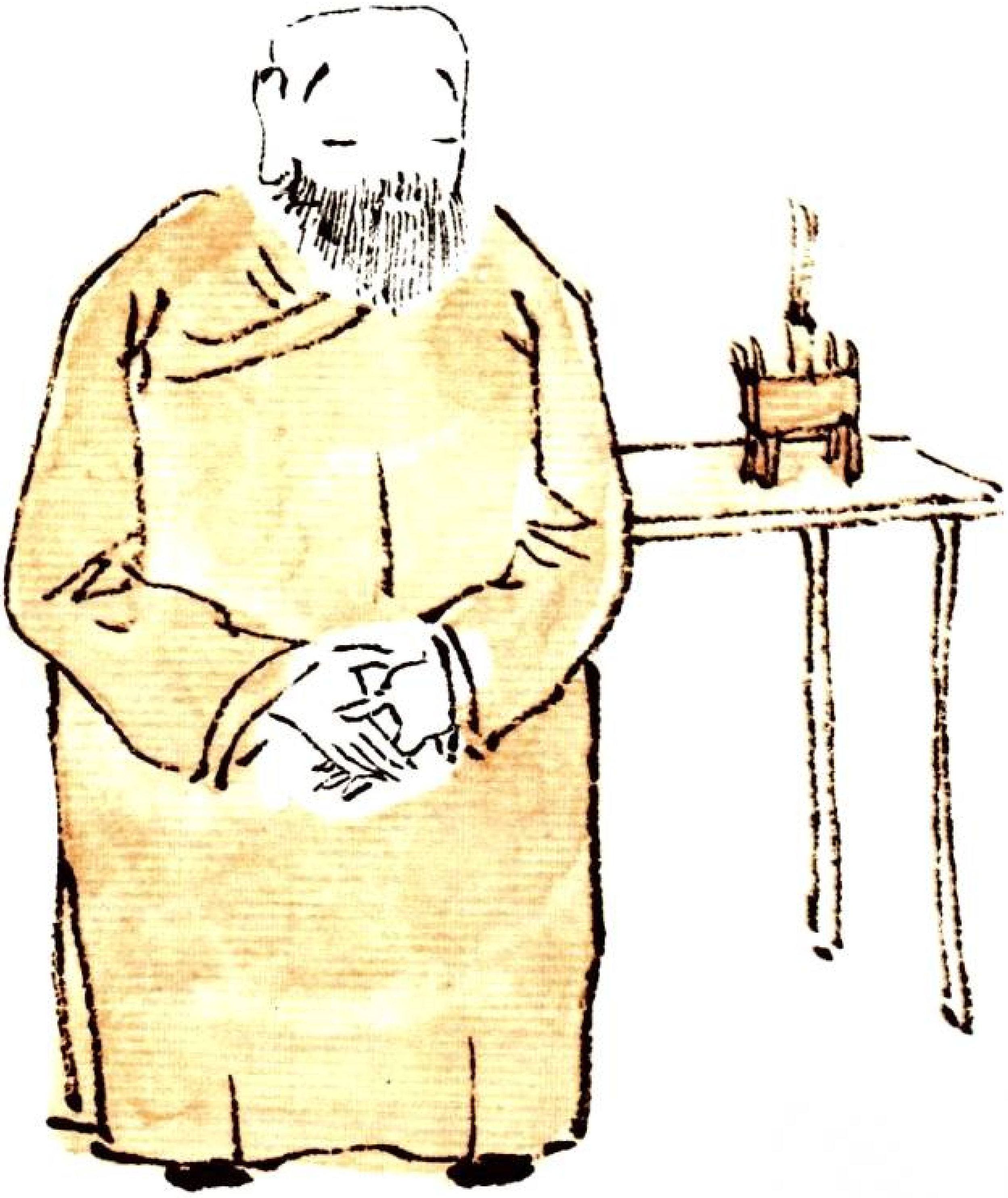
最后，举两则禅宗的例子作为结束：

（一）大耳三藏的他心通：唐肃宗时代，慧忠禅师被拜为国师。时有西天大耳三藏到京都，说他有他心通，肃宗帝令国师相验。国师问三藏："得他心通耶？"对曰："不敢。"师问："汝道老僧即今在什么处？"曰："和尚是一国之师，何得却去西川看竞渡？"师再问："即今又在什么处？"曰："和尚是一国之师，何得却在天津桥上看弄猢狲？"师第三问语亦同前，三藏良久，罔知国师去处。师叱曰："这野狐精，他心通在什么处？"三藏无对。（《景德传灯录》卷五）

（二）天神送食：晚唐时代的云居道膺禅师，结庵于三峰期间，好多日子未进斋堂，洞山良价禅师问他何故？云居说："每日自有天神送食。"洞山骂了他一顿，并教他参："不思善、不思恶，是什么？"云居回庵，寂然宴

坐，天神自此，竟寻不见，如是三日乃绝。（《洞山良价禅师语录》）

（一九八三年十月二日农禅寺禅坐会开示）



# 新与旧

农历新年刚过，在年前年后，常见到和听到两句话："除旧更新"和"一元复始，万象更新"。这好像是说，旧的不好，新的才好。其实，新旧好坏，并无定则，它会因人、因时、因事而异。同一个人，对同一样事物，也会有时喜新，有时喜旧。

## 一、化腐朽为神奇

有人说，新制品、新观念、新现象，和旧制品、老观念、老现象，是对立的，所以喜新厌旧，是人之常情。其实，新旧既是相对立，也是相传递的，既有因果关系，也有一体两面的关系。例如基督教和天主教相对，是因果关系的新和旧；佛教到达西方社会，是近世纪的事，对西方原有的宗教而言，东方的古宗教，却成了西方的新宗教。角度不同，所见的新旧，便不相同。

从新旧的因果关系而言，最明显的例子，是一般所说的化腐朽为神奇，所谓推陈出新，所谓温故而知新。或以旧东西作新利用，改变它的位置和形象，使成为新东西。例如，破旧的船舰，经过解体、分类、加工，便成了新产品。中国儒家的《大学》中有书："汤之盘铭曰：苟日新，日日新，又日新。"又说："周虽旧邦，其

命维新。”这都是以旧的成就为基础，开出新而又新的新局面；是运用旧的经验，建设新的理想，而不是摧毁旧的或扬弃旧的，才能实现新的。例如中山先生的三民主义，完全是新的政治思想，他却又说，他是继承尧舜禹汤文武周公孔子的一贯道统。

不过，有些事物的发生，来得突然，所以看起来，无法确定它们是旧事物的新面貌。例如核子弹、原子炉、人造卫星、电脑、机器人，都是二十世纪发明的新事物。可是，不仅制造这些东西的原料，本身就是老早存在的，纵然是科技的理论和实际的运作，也是从旧环境的立足点上走下来的。

今天的时代，样样讲求尖端、时髦、新奇，中国人在二十年前，总以为凡是西方来的，都是新的，凡是新的，便是好的，真所谓“远来的和尚会念经”。天主教和

基督教的教会教堂，在欧美已日渐衰落和萎缩，却于台湾出奇地受到欢迎。二十年来，国人出国的机会多了，渐渐知道欧美宗教随着新时代的来临，已被社会大众视为旧信仰而日趋式微了。因此，近年来在台湾的西方宗教，也已由饱和状态，而走向下坡。又因为西藏密教，对台湾是新鲜的佛教，所以又掀起了对于西藏密教研究及信仰的狂热。此乃由于追求新目的、新环境、新趣味，是人的求知欲和求进步的特性，是无可厚非的。

## 二、历久常新

在美国，求新求变的倾向，更为明显。这种趋向，固然为美国带来了朝气蓬勃的新气象，但也暴露了美国人肤浅、轻浮、飘荡不落实的弱点，为其社会结构，带来不稳定的危机。成年以后的美国人，进入社会之后，多半会不断地寻求新环境和新机会，来满足他们求发展、求理想，乃至是求刺激的欲望。最不幸的，是将此求新的倾向，用在男女的婚姻上去。我有一位弟子告诉我说，在美国的年轻夫妇，结婚第六年或第七年，尤其是尚未有孩子的话，往往会有婚变的危机发生。原因不外是，彼此之间的新鲜感完全没有了，代之而起的相互挑剔、算老账、揭疮疤，彼此将自己的缺点暴露无遗，结果只好协议离婚。他们没有想到，老友及老伴的可贵，古董及古物是宝。抛掉旧伴侣，纵然找到新对象，同样的问题，可能照样会发生。你不是完美的人，也不可能找到完美的人，倒不如和不理想的旧伴侣相互努力，比较踏实。

在我的禅中心，也有弟子向我建议，应该常常有新

的活动及新的形象，否则很难长久留下人来。我只有对他们说："佛法历久常新，禅法也是在旧则旧、在新则新。然在我们的修行方式而言，是无法新潮的，也不可以轻言改变和革新的。如果你们一定要我变花样，我只好今天正常穿衣服，明天把衣服反过来穿给你们看，除此，我可没有其他的本领了。"尚能告慰的是，纽约禅中心的成员，虽有好几位心态不定，但他们在其他地方转几转之后，甚至过了几年，多半还会回来。可见新的不一定就是好的。

记得在七〇年代，有一派印度教的"超觉静坐"（Transcendent Meditation），风行美国各地，到了八〇年代之后，渐渐地便静止了下来。倒是佛教在美国，始终以稳健的步调向前走，就是西藏密教的喇嘛们，在美国的作风，也很谨慎平实，不是到处用神通替人治病、助人发财。因为正信的佛教徒都很清楚，神奇虽能引起短暂的轰动，终究不是佛法的本色。

## 三、一门深人

现在，从佛法的修行上，来谈新与旧。

修行，就是修正不当的、邪恶的行为，包括身心的活动。通常人若能遵守公共道德及公共秩序，便被视为循规蹈矩的公民。若能进一步，审察个人的私生活及心理活动，如果你已是开始修行的人，便会发现你是一个不道德乃至是邪恶的人了。佛法的修行，便是协助我们正确地了解自己，改善自己。如果能经常发现自己的毛病而经常予以纠正，那便是“苟日新、日日新”的贤者了。因为，能够念念审察，念念更新，便是修行工夫的针针见血。

修行的法门，目前在国内及国际上流行的，有净土、密教、禅宗的三类。

曾有人问我：“有人主张，一门深入；有人主张，净土与密教兼修；有人主张，禅和密教兼修；有人主张，禅和净土双修。究竟是单修好？兼修好？修那一种最好？有何不同?”

原则上，我是赞成一门深入的，兼修而成为新修，并不妥当。一般所谓兼修，必有主修及辅佐之分，或者先后不同。一门深入者，未必排斥其他法门，然其为了强调对于所修法门的信心，而特别赞叹此法门的殊胜，乃是佛经的常规。

净土法门，被称为横出三界的未曾有法，要求修行者以信、愿、行三个条件，往生西方净土。着力点则在仰“信”阿弥陀佛，于因地时发过四十八愿，成就众生，

成就国土，众生虽造十恶五逆，若能乃至临终，十念阿弥陀佛圣号，必得往生西方净土。信后起行，行的主力即在持名念佛，同时发愿往生西方。净土行者，以信的根本，信心坚固，就会落实安定，落实安定的本身，便是幸福人生的基础。他们不必担心自己的身心行为如何，只要一心向往净土，相信仗佛愿力，必能获得救济。净土有四等，他们究竟生在那一等，一般修行净土法门的人是不必追究的，既然仰仗佛力，已够安全，何必追究那自己无力决定的事。

密教的理论，重视发菩提心；密教的修持，重视仪轨；密教的信念，基于上师的灌顶及本尊的加持。理论与显教相通，修持与律仪及禅观同轨，信仰则与净土类似，所以密教能左右逢源。而且，西藏密教在组织及层次方面的说明均具说服力，其他各派在咒术加持方面，

能为许多求取速利及神秘效验的人接受。高级喇嘛也多受有严格的训练，特别是灌顶加持的他力信仰，与即身成佛的速成效果之说，能使人有瘦弱者获得天降强力大补丸的诱导作用。然此仅是方便应用，实际的功德，尚在三密相应的努力修行。即身成佛，也是历劫成佛的另一种说法，正像禅宗所谓顿悟成佛之说类似。

禅与净土及密教，基本佛法相同，而修行方法迥异。禅的方法，不借他力的协助，引用《维摩经》的证说“直心是道场”、“直心是净土”。如能从心中扫除了一切攀缘境界，不论善恶净秽，彻底放下，当下便是悟入佛之知见。否则若执心外有法，以求神拜佛，期待救济，均属生死法，尚不是出世法，何况是无上大法。《楞严经》称之为“迷头认影”。马祖大师称此为“不顾自家宝藏，抛家散走”。

佛法的修行，以福德业、禅定业、智慧业为三纲领。仅修福德业，不仅不出三界，而且最多是欲乐天报；偏重禅定，可生禅天，但仍不离三界内；偏重智慧则更少可出三界，成为小乘罗汉。定慧并重，仍是小乘行；福慧并行是菩萨道；福、定、慧并重，是大菩萨行。

禅的修行，依据《六祖坛经》，先发度众生、断烦恼、学佛法、成佛道的四弘誓愿，次作无相忏悔，灭三世罪业。即云：“弟子等，从前念、今念，及后念，念念不被愚迷染。”“从前念、今念，及后念，念念不被侨诳染。”“从前念、今念，及后念，念念不被嫉妒染。”“从前所有恶业、愚迷、侨诳、嫉妒等罪，悉皆尽忏，永不复起。”发愿忏悔，是福业行；无相忏悔的念念不被烦恼染，是即定即慧的最上乘行。禅的修行既是自力，也是

以息心净念、发慧为要旨，是在直接开发自家宝藏，不是借贷他家的资金作周转。所以是安全、可靠、实际的法门。

## 四、不贵行履

因此禅宗有一句口头禅叫：“贵知见，不贵行履。”“知见”即是佛知见，即是亲证实相、“行履”即是身口二业的行为。修行之前的行为如何不重要，只要修行时努力于净心的工夫，若得明心见性，则如偈云：“罪性本空由心造，心若灭时罪亦亡。”心已不为烦恼所染，业报罪报之事，自然消失。但得心不执著，便离生死苦海。

所以，重视慧业增上的禅法，是出生死海的灵丹妙药。当然，若得慧心自在之后，自然不犯世戒，绝没有一位禅师，能以“不贵行履”为理由，变成一个无赖汉的；相反的，倒是由于心地清明，慈悲自然流露，度生护生，席不暇暖，济世利物，应机教化。“不贵行履”是重于“悟”，悟后自然有行，不是不须修行，而是强调实证。形式的琐碎行为，是枝末问题，心悟是根本问题，若解决了根本问题，枝末问题当然也被解决了。

人要做到念念不与烦恼心相应的程度，必得付出艰苦修行的代价。人在艰苦修行之时，常会生起“喜新厌旧”、“喜旧厌新”的心态。“喜新厌旧”，就是期待开悟、明心见性，或是希望有特殊的突破，以及想尝一尝“大死一番”是什么滋味的心理。这在禅的修行来讲，是忌讳的事；凡是期待、希求、厌恶、厌倦都是阻碍心。

有人是“喜旧厌新”，就是曾经有了一次好经验，希

望能够一次再一次地重现，比如坐了一炷好香，下一炷香坐下之后，老是揣摩着，如何能够再来一炷好香，这是很糟糕的。真正在禅修之时，既不可考虑身口的行为，也不可存心修正心的行为。只有要一意抱住方法，没有所谓好或不好、新或旧。所谓方法，便是用境炼心，心的前念与后念的交替，是从境产生的，若有前念后念，尚有新和旧，因此修行时，用心止于一境，久久前念不灭后念不起，即成定境；即是念头没有交替。禅的目的，不仅定于一境，且要心不缘境；不仅心不缘境，且要历历分明，这便是即定即慧的禅境。

佛教各宗的修行方法，都是炼心法，不过有些是借外力来助长自己的信心，禅法则直接用境来炼心。境分心内与心外，观行初步多用外境炼心，禅法则直接从截住内境做起，比如菩提达摩所说的“心如墙壁”，又有祖

师说“蚊子叮铁牛，没有下口处”。用话头、参公案、起疑情、破疑团，便是擒贼先擒王；攫住妄心，破却情执，直显佛性。

炼心炼到“见性”时，是“无心”，当时心不动，故能见本真的佛性，烦恼消失，智慧显现。大悟彻底的人，其悟境不会消失，不会为境所动，他的心很稳定。若在定中，空间不会有范围，时间不会有前后。禅的悟后，空间和时间，照常在他面前，只是跟他没有关系。对他而言，无所谓新旧来去，他却仍在新旧来去之中，穿衣吃饭，救济众生。

## 五、饮水思源

有人问我：“密教需要上师灌顶传承，禅宗不是也主张明师的重要吗？”

是的，不过，两者的作用不同。密教的上师，是代表他力相助的权威，他是本尊的具体化现，没有他的传承，密法的修行，便不能成就。而上师的传统，是印度晚期大乘佛教的特色，是受了印度教的影响而设的新事物。神教大多数会以神的代言人、天使、神的道成肉身等，来神化宗教领袖的地位。印度教各派，至今尚是如此。

禅宗的明师，作用有二：第一，是指导或启发你修持禅法的善知识，如南岳怀让启发马祖道一，马祖道一启发大珠慧海。第二，是协助你更进步，勘验你是否已开悟，印证你已经开了悟，此种例子俯拾皆是。可见禅门的明师，既是益友也是良师，他可能为你作证明，却

没有什么东西传给你，这是释迦世尊以来的老规矩，佛都在僧中，明师当然也在僧中，所以没有必要在三皈依之上，另加上师的权位。然而，在禅法的流传上，溯其源头，必须师师相承才能有所创新。

（一九八三年二月二十四日禅坐会开示）

# 生与死

先念一段曹山本寂禅师的《语录》“一次，有僧问曹山：‘我通身都是病，请您老人家替我医病。’曹山禅师回答说：‘我不医。’僧又问：‘为什么您不替我医？’曹山禅师说：‘我要教你求生不得，求死不得！’”

若由普通人听起来，好像禅师好残忍！但是对于修行“禅”的人来讲，意义非常重大。现在我把“生和死”这个问题，分成四个层次：

## 一、不知死活?

第一个层次是“不知死活”。这指的是那些人呢？就是愚昧的、醉生梦死的众生，连“死活”是什么？他们都不知道！而各类众生当中，灵性的高低是有差别的，如灵性较高的动物，我们对它好，它知道感谢；对它不好，它也会记恨在心。我们看到丰子恺所画的《护生画集》里头，有一位屠夫拿刀要杀牛，那头牛跪下来流眼泪——表示它晓得“它要死了”。但不一定所有的牛都知道要被杀，只有那些比较有善根的牛才会知道。

猪也是一样，绝大多数的猪，在没有上屠宰台以前，可能还不知道“什么叫死亡?”可是，我有一次看到一个乡下人卖猪，猪贩子进了猪圈里，不管怎么打，猪就是不肯出来，因为它晓得自己就要死了，结果，猪贩子一手抓它尾巴，一手揪它耳朵，这么一提，就提上车子，载走了。

另外，我也听到从马祖的离岛北竿那儿回来的充员军人讲：他们从马祖本岛买了一头猪，运到小岛上去预备给军人过节加菜。一下船，猪硬是不肯走！士兵将它往前拉，它的屁股就往海边退，似乎它已晓得：“往前多走一步，便更接近了死亡一步。”但士兵比较聪明，脑筋一转，反过头来将猪往海里拉，那猪依旧往后退。因此，就这样一边拉，一边退，最后便退到军营的伙夫房里去了。畜生还是可怜哪！只晓得逃命；越逃，反而离死亡越近！

还有一个故事，这是我童年时亲眼看到的：过年时，

邻家的人要杀羊加菜，殊不知道母羊肚里怀了小羊；而那头母羊在两天前就知道了，便不肯吃草，且日夜地叫，叫得很凄惨！主人还说："这只羊八成遇到鬼了，好端端的叫什么？"等到剖开母羊肚子时，赫然发现里面有了三只小羊！后悔已经来不及了。他们想："羊也有灵性啊！它肚子里有小羊，且知道我们要杀掉它！"这是属于有灵性的动物。除此外，还有两种很有灵性的动物便是狗和象，往往在要死以前，它们会知道的；特别是象，将要死时一定会走到隐秘处去。

众生之中，有很多低等动物是不知死活的，但是稍微高等的动物就已经知道死活了，因此，我们在净土宗的《往生传》里头，看到狗、鸟、鸡、鸭、猴子等等，

这些比较有灵性的动物也会往生净土，但并不是说所有的动物都知道“生死”。

人类当中，有没有不知死活的呢？有，不过不是终身不知，而是有时不知。比如台湾的治安机构，最近雷厉风行地实施“一清专案”的扫荡运动，各帮派的黑社会组织头目纷纷被捕。我们看看那些人，在舞刀弄枪、逞凶斗狠、杀人越货之时，他们不会知道被他们杀害及杀伤的人，是多么的痛苦，是多么的凄惨！他们杀人就跟踩死蚂蚁一样；也不在乎一旦被治安机关逮捕后，会有什么结果。怀有这种心态的人，没有“生与死”的界限，一旦被捕定谳，临刑命终之前，同样畏惧死亡，只是后悔莫及了。

另有一些人，不知生的可贵与死的可悲；稍想不开，就要寻短见，并扬言：“我死给你看！”好像把死这桩事当作儿戏！殊不知致人于死和自杀同样地不知死活是什么。譬如做儿女的要结婚，父母不答应，就死给父母看；男孩追女孩，追不上，就要死给女孩看；女孩被男子遗弃，或者遇人不淑时，就去寻短见等。他们不知道生命得来不易；留着生命，尚有其他的机会；失去了此一生命，并不等于就有另一个更好的机会等着你。所以佛说：“杀他、杀己都是犯了杀人罪。”这种人，佛陀称之为可怜悯者。这种人多了的话，对于家庭是沉重的负担。如果人人把死亡当儿戏，那么天下会大乱！

现在社会中，动不动就有人拿出枪来，使得大家生活在一种动荡、不安、时时恐怖、处处危险的环境里。只要有一个人杀人，便为他自己造成遗憾，为他人带来灾难，为社会制造了动乱；只要有一个人被杀或自杀，

不仅毁灭了他个人的宝贵生命，也为他的家人、亲友带来厄运和麻烦。有的人在自杀之前，干脆也把家里的妻小杀光，认为这样一来，便不会连累他们了！这是何等的愚蠢！他们不知道生存和死亡是绝对不同的——从习俗、法律、佛法的观点而言，人都没有权利剥夺他人及自己的生存权利。

从生理而言，有生有死是自然现象；从佛理而言，死亡是一期果报的结束，也是另一期果报的开始，是无可避免的现象。

但是，杀人与自杀都是罪行、暴行！用暴力达成的任何目的，皆违背了自然的因果律，人们必将付出更多的代价。我们看到，一个人的被杀或自杀，可能导致好几个家庭的悲剧；而且影响到其他人，他人会跟着模仿、学习！凡是有一件离奇的案子发生后，往往就会接连地

发生同类的案子。

## 二、贪生怕死

第二个层次是“贪生怕死”。“贪生怕死”是好现象！人如贪生就会爱护自己的生命；因为怕死，所以会悉心照顾自己的健康。人类为了谋取生存，在克服种种困难的过程中，发挥了智慧和人性的光辉。由于互助而促成了社会的进步，由于彼此的沟通，产生了语言文字与文明，使得人类的生活更富裕、更安全。所以，“贪生怕死”乃是为人带来文明和文化的动力。

可是，司马迁《报任安书》有云：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”为了许多人的安全而自己去冒险犯难，乃至牺牲生命，称为“成仁取义”；这也正是从贪生怕死的基础上，显露出人性的升华。行菩萨道的人，便是常以自己的生命换取众生的安乐；唯有肯定了生命的可贵，始可见出舍身以救人的行为的崇高伟大。

一九七五年初夏，我在美国听到当时台北驻纽约的“公使”——夏功权先生讲的个故事：他表明自己是一个佛教徒，并是独生子。当抗战初期，那时他才高中刚毕业，就参加骑兵部队——骑兵负责斥候、探听消息，在所有的部队里头是最危险的兵种。他受完训练，正在等待分发；他要报国，但又想到他的寡母：“假若我死了，母亲怎么办?”他感到内心的矛盾！这时，他每天都骑着一匹马到云南山中的一间寺院去参拜。有一天，住持老和尚问他：“你这位青年军官，每天来做什么?”他说：“我很喜欢这里的风景！”老和尚说：“不是！我看你有心

事！”他说：“你怎么知道？”他就将心事说了出来，并且请教怎么办？

老和尚说：“军人应该是不怕死的，对不对？”

他回答说：“不一定！不过，死有重于泰山，也有轻于鸿毛。”

老和尚说：“比喻虽好，可惜还有问题！何不体验，生死一步跨过。”

夏功权先生很有善根，他听了这句话以后，心里头突然一亮：生死，只有一条线，只消一步就跨过罢了。从这一边跨到那一边，只是一步之隔而已；并不像孔子所说的“未知生，焉知死？”那样地苍茫。从生至死，只是多走了一步；既然端正地走出下一步，当然还有另一步；生与死乃是无穷生命过程中的连接。因此，在往后的日子中，他不想到怕死，结果他一直活得很有精神。

但是，不贪生怕死，并不等于没有生死。“生死一步跨过”当有双重意义：第一重是从此一生死到另一生死；第二重则是一步跨越生死而到达不生不死。因此，我们必须进一步讲“了生脱死”。

## 三、了生脱死

第三个层次是“了生脱死”。首先必须明白，依佛说，众生都已经过无量生死，可惜，业力虽如影随形地跟着我们，我们却对过去无从记忆。若不出生死，不论何人，除了随业流转生死，别无自主的能力。生不知从何处来，死不知往何处去，现世为人，来世不知为何物，除非能截断生死之流，否则业力溯自无始，缘熟即报现，谁知道下一

世再以什么面孔见人。

成仁取义、慷慨赴死，虽有功德，可以生天，或成为神，然其报尽，仍入茫茫的生死大海中。或者，有好多人不懂佛法，也不知道因缘生的万法，都是生灭无常的。所以为了生存得更久，或者企图不死，人间便出现了些长生不死的方法和传说。比如在印度的古老传说中，有所谓的“甘露”，饮后就可以不死。

古代中国的秦始皇曾派了五百童男童女到蓬莱仙岛，去寻找长生不死的药。中国道书中有不死之药称为“金丹”，结果有好多人烧炼铅汞，服后中毒死亡。道书中的方术，无非是些医药卫生及调气、按摩以健身的方法；长生久视则是神话而非事实。佛法的了生脱死，不是叫长生不死，而是生与死跟我不相干。

我们只要有身体在，就没有办法离开生死；心执著这个身体，妄认这个身体为我，叫做生死法；同时，心缘自心也是生死法。只要有心的执著和攀缘，便不能脱离生死。

缘外境固然是生死因，心缘内境也是生死因；迷于物欲是生死因，执著悟境，也是生死因。所以，凡夫畏惧生死，宜求解脱生死而趣涅槃；但畏惧三界苦恼煎迫，而求出三界、生净土，虽然是修学佛法的初阶，唯其尚有所取舍，并不是究竟。所以临济慧照禅师要说："设有修得者，皆是生死业。"也就是说：到了如《心经》所说："无智亦无得。""以无所得故，菩提萨埵：……得阿耨多罗三藐三菩提。"因此，厌离生死而修行证果，便出离生死；出离分段生死，便出三界，证小乘果；出离变易生死，便证佛果大涅槃。

## 四、生死自在

第四个层次是"生死自在"。一般人对于生前与死后的认知，不是如唯物论者说，人死如灯灭，生是开始，死是结束。便是如灵魂不变说者，以为：人生是由灵魂投胎，人死是因灵魂离开了肉体；投生如蜗牛入壳，死亡如放下负荷。前者，佛法称为"断灭论"，后者佛法称为"常见论"，均是邪见，同样地不是事实。否则，断灭论者，固然一死百了，不必再对其生前的行为负责；常见论者，也会视死亡为现实苦难的一时解脱。所以有人说："死后的灵体，无重量、无阻碍；死不可怕，倒是活着比较麻烦！"因此导致一般人以死亡为解脱的错误

认识。

实际上，"生"是由过去无始以来所造业力的果报；若非大恶大善，人的寿命及福缘，在其出生之时，大致已经决定。生存期间，是受先世业力的牵引；死亡以后，若业力尚在左右生死，则紧接着又将接受另一期的生死。如此流转，佛法称为"六道轮回"。既有六道，就不一定再来投胎为人；同在人中，也不能与先世的亲友相识、相认。所以，死亡绝对不是解脱，倒是另一个业报之身的开始。

纵然有些人在生时积功累德，死后成为有福的鬼神，暂时不受苦迫；福尽寿终，仍旧未脱生死。深一层言，小乘圣者出三界而住涅槃，虽已不再生死，仍执生死为实有；不入生死，并不即是得大解脱。唯有不受业力牵引而人生死，也不以生死为实有而不入生死，才是大涅槃、大解脱的"生死自在"。

佛菩萨之化世、度众而出现于世间者，有以暂时现身的"变化身"；有以入胎出胎的"托化身"，而且是随类托化，无方不现。他们的托化身，照样现有生死相，不过不以生死为苦，也不以生死为乐；所以有许多大德、高僧及大修行者，能够不畏生死而自主生死，自由来往于生死之间。

例如难舍能舍，舍身救生；如预知舍寿死亡的时间，死亡时天乐鸣空、异香满室；有的应死而能留寿不死，死时仍能够健康如常地或说法、或撰偈、或显神异；有的则能坐亡、立化，舍寿于谈笑不经意间；有的则能死后复活而再死。他们收放自如，要活就活，说死便死，了无生死的牵挂可见，这才是"生死自在"的境地。因

为在他们的心中，已没有生死的痕迹，正所谓“求生不得，求死不得”。生无生相，死无死相。

我们可从佛教史传：如全《高僧传》、《神僧传》、《传灯录》、《居士传》、《净土往生传》等诸书之中，散见到许多类似的记载。

（一九八五年三月十七日禅坐会开示，周恋英整理）

# 善与恶

世间只有坏事、恶事，没有坏人、恶人。佛说：“众生皆可成佛。”只要不做坏事恶事，便可成佛；世间只要有一人成佛，他所见到的世界，便全是如佛一样的好人好事了。而一般的世人多数是凡夫，当然有善恶好坏之分；对圣人来说，善恶由心造，心净国土净，便无善恶区别的必要了。

《六祖坛经》中，我们看到衣钵传承的故事。当然神秀书写出“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃”的偈子以后，受到了五祖弘忍大师的认可，并告诸大众说：“好好诵持并依照这偈子修行，可免堕恶道，获大利益。”神秀虽然没有得到衣钵，然而，他是五祖当时的一位首席弟子，仍传承了五祖，成为北方佛教的重镇，很受武后则天之世朝廷及士庶的崇敬和礼遇。

当五祖看到惠能的偈子“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃”时，将衣钵密付惠能，并连夜送他过江到南方去。待五祖径自回转黄梅以后，一连数日，没有上堂，众人疑惑，询问之下，始知五祖的衣钵，已被人传到南方去了。于是五祖座下所有的人都大为紧张。这时的神秀倒没有采取行动，反而是以一位四品将军惠明为首的数百人随后追踪，冀图把衣钵从惠能手中夺回。两个月后，当六祖惠能行至大庾岭时，尾随

追来的人群中，还是惠明率先赶到。

惠明是先朝陈宣帝的后代，因此世代受到隋、唐册封为将军，只享有俸禄，不掌兵权。这是政治上怀柔政策，笼络前朝的遗民，不使他们造反的手腕，所以，惠明也就冠有将军的名号，人们呼之为陈将军。出家后跟五祖修行，很受五祖弘忍大师的器重和大众的拥护。只是他没有写偈子，衣钵当然无份，听说衣钵到南方去了，便集合数百人向岭南直追，立意要把衣钵弄到手。

惠能眼看被追上了，便将衣钵放在一块磐石上，躲进草丛里。惠明欣喜若狂地急忙上前伸手去取，谁知衣钵就如同在石上生根一般，任凭他使尽所有的力气，依然是纹丝不动；这才猛然有所觉悟，立即跪下很虔诚地说：“行者，我是为法而来，不是为衣钵而来!”惠能见状，就现身说：“法是可以用暴力抢得到的吗？你连衣钵都难以夺走，何况法呢?!”惠明很惶恐的乞求开示，这时惠能就说：“你既然是为法而来，请先屏息诸缘，勿生

一念。”如是沉默良久，又说：“不思善、不思恶，就在这时，那个是惠明上座的本来面目？”

也就是说：在没有生死以前的你是谁？平常吃饭、睡觉、走路、说话的你，都是假的，只是躯壳在动，心在胡思乱想。身体原是父母所生，生后不断地新陈代谢；心是许多念头的起灭不已。常人所知的身心，都非真正的我。要找本来面目，有一个办法，就是不要生起善恶是非等的分别心，若能一切不思量，就在此时，看看你本来的面目在那里？本来面目，可以叫它“佛性”、“真如”、“法身”，这都是名词而已。真正的本来面目，一定要自己看到了才算，否则只是隔靴搔痒罢了！惠明禅师听到六祖说这几句话以后，马上开悟，而且是大悟。他为了避讳，不敢与惠能同用惠字为名，故改号道明。

为什么同样一句话，你们听了不开悟呢？要知道，道明禅师出家已经很多年了，而且求法心非常恳切。从《六祖坛经》上看，他是追赶了两个月，而且数百人当中，只他一人追上六祖，其他的均在中途退却，光是这份追的耐力，就不容易了；何况他在黄梅，既有悟道之心，一定也是一位非常用功的人。

这个故事到此应该结束，因为道明已得其所求，然而他尚不放心地问：“除了这点之外，还有什么其他的？”他以为五祖暗中还传六祖一些袖中秘笈，却被六祖隐而不宣。因此六祖回答说：“假如能够说的就不是秘密；如果是秘密就不能说。我要说的已经说了；你要听的也已经听到了。那还有没有秘密呢？你若返照，秘密在你，而不在我。”禅是以心印心的心法，没有不可公开的东西，若你不知道，你就以为秘密了。道明即说：“今蒙指

示，如人饮水，冷暖自知。”

以上这段故事，在敦煌本《六祖坛经》，敍述非常简单，没有流通本中所示“不思善，不思恶”的方法，然在《景德传灯录》卷四“惠能”条下，已有此说。另在《洞山良价语录》也见洞山用以教云居的方法。

现在我们把“不思善，不思恶”的修行方法，分作三个层次来说明：

## 一、思善·思恶

我们先要善恶分明，才能开始修行。善恶分明的人，是正直明理的好人，善恶不分的人是糊涂虫或是烂好人。孔子说的“乡愿，德之贼也”便是这种见人说人话、见鬼说鬼话的人。他根本不知道什么是善、什么是恶：善恶对他来说，都是好的。善人看他，他是好人，恶人看他，他也站在坏人一边，这便是乡愿。因此要善恶分明，水火不同，各有分际，这是人间道德的基础。

什么是善呢？善有比较的善，有绝对的善。我曾遇到一位计程车司机，他说：“修不修行都一样，只要心好就好，任何宗教都教人存好心，我自将良心摆在中间，所以信不信宗教都一样。”

我问他：“你的良心好到什么程度呢？怎么好法呢？难道人家冤枉了你，批评了你，误骂了你，你都不介意吗？当你遇到有人强行超你的车时，你不生气吗？或者有人连续地把你的客人抢走了，你不会埋怨吗？你就没有做过一桩不让太太、孩子们知道的事吗？连想都不曾想过吗？”

他连连摇头说："我又不是圣人，不是佛，不是神。"

我说："问题还多着哩！例如，你原来不要想的事，却不能不想；原来不想做的事你却非做不可；明知是不该说的话，你却说了；不想骂人，而你竟骂了人；不想骗人，但你偏偏会骗人。你能说没有所谓心不由己、身不由己、口不由己的经验吗?"他想了想，点点头，也觉得很有道理。

心好，如何好法呢？反正心事只有天知道，别人固然看不到，自己也未必觉察到。如果一个人存坏心，已经让人看出来时，他已坏到表面。譬如，害疮，疮已害到出脓、发臭、流血、溃烂，这种毛病是不是一开始就这么严重呢？绝对不是！乃是由小而大，自轻而重的。

所谓星星之火可以燎原，只要一念坏心不觉察，便

可能渐渐形成人的一生心向。因此，有些人自认为是好人，实则未必；有些偏激的人，主张巧取豪夺，居然也有一番歪理，当其得逞之际，便真以为这是正道。倒是那些自认为自己的心很坏，老是想到坏念头，想做坏事，甚至做了坏事，想说坏话，而且说了坏话的人，倒可能是正人君子。为什么呢？他们谨言慎行，常常觉察自己做了愚蠢事，说了无聊话，想了歪念头，像这种能够自我检点、自我批判的人，还会不是好人吗？

行善，首先要对自己好，很多人往往由于只顾自己，虽然未想损害他人，结果却是害人又害己。人是自私的，这是生物的本能，摄取身外之物以营养自己，使自己生存下去，这看来是对自己好的。然而，当你发心开始修行以后，你会发觉像这样的自私，已是害人害己的行为，只要自觉尚有一丝自私心，便知道对不起自己也对不起别人。

很少有人故意陷害自己，但由于自私心的策动，却做了许多将受恶报的坏事。好像有人用石头掷击停在树枝上的鸟，结果鸟被击伤飞走了，而石头掉下来，正好砸在他自己的头上。鸟还没有报复他，他已经受到惩罚。结果他还大骂："死鸟、鬼鸟！"忿怒不已。他不知道在他的心中又造了另一重恶因，受到了另一重烦恼的果报。像这种自己犯错而又迁怒于他的情形，到处都可以看到。

可是，假如我到市区的街道上去问："认为自己是好心的人请举手。"街上的人很可能通通举手。如已听到我上面这种讲法以后，大概便不会这样认为了。

有一种人，样样都为自己打算，只知"自扫门前雪，不管他人瓦上霜"。这一类人，并不太坏，至少他自己门

前还有一条路可以走，以佛法的修行而言，是小乘的自了汉。但如果有一天清晨你开门，发现有死狗躺在你家门口，你为了避免麻烦，急忙将狗尸拖到隔壁邻居家的门口，自己装作毫不知情。碰巧你的邻居也跟你一样，也将门口的死狗偷偷地拖到别人家门口去，如果所有的邻居都是这种人，这条狗尸，恐怕又会回到你家门口来了。所以说，一个好人，不但对自己好，而且处处替别人着想。假使人人都对他人好，我们这世界，便不会让你遇到坏事；即使有坏事产生，也可能转变成好事。你们相信吗？

大约在十年前，有位非常虔诚的居士，他太太上街买菜，不幸被计程车撞死。那位司机当然被拘留了。而这位居士亲自到警察分局为司机求情，他说："请不要处罚这位肇祸的司机，我太太被撞死，是她的业报，也是我们全家的业报。这位司机为何不撞别人，却撞上我太太？而我太太又为什么不被别人撞死，却偏偏死在他的车轮下？很显然地，这一定是有因缘的。我不求赔偿，也请不要判司机的刑。"

当这位居士把太太的丧事处理妥当，又反过来照顾这位司机的家属，最后司机全家人都受感动而虔诚信佛。如果人人都像这位居士一样，世界上便没有坏事了。本来撞死人是桩伤心事，结果成为佛事。所谓佛事，是以佛法来软化世间人的大事。因此首先说：好人，应从对自己好，而后对别人好，最后，使得人人都成好人。

有善有恶是世间法，为善去恶是生天法。所以佛法中，戒十恶、行十善，是人天果报的有漏法。虽称有漏，却是无漏法的基础，不从有漏善法修起，修行便如空中

楼阁。对人对己都有利益的人天善法，便是社会公益的福利事业，如修桥、铺路、挖井、开河、放赈、办学校、建医院、供僧、护法、造塔、营寺、印经等等。今世的努力，来世便能到天上享天福或在人间受富贵身。再上一层，自己修行出三界，也化导一切人修行出三界的佛法：自己修净土法门到西方极乐世界去，同时也劝勉世人念佛往生西方；自己参禅彻悟，也得劝导他人同修。小乘法虽仅自求解脱，却被大乘法视为“被三昧酒所醉”的一群，不是究竟自在的解脱，因为他们尚执著世间为恶而出世间为善，所以出世之后，不愿再来世间度众生。禅的修行者即不如此，有人问南泉身后事，他说：“到山前庄上做牛。”

## 二、不思善·不思恶

这就是禅的修行法。所着重的是尽己之力，精进不

懈的修行。不为目的、不求悟境、不期待解脱、不为出三界、不为成佛。到经常不思善、不思恶的程度，不仅没有善恶二法的对立，连一法也不成立。思善、思恶，有善、有恶，最多只能成为小乘罗汉，多半是生到天上去。如果修到不思善、不思恶的程度，就没有分别心的存在，只感受到“处处都是华藏界，无处不是佛净土”。禅的修行方法是从“思善、思恶”下手，然后渐渐地达到“不思善、不思恶”的境地。曹洞宗宏智正觉禅师主张默照禅，也就是用“不思善、不思恶”的方法。

善与恶可以解释为好与坏、内与外、长与短、你与我、多与少、大与小、有与无等等。这些都是善与恶的同一个意义，和不同的代名词。只要离开一切相对的分别境界，便能达到不思善、不思恶的境界。但是对没有修行的人，或已修行但还没有真实体验的人来说，还是应从有善、有恶的分别心开始修起。

进入定境，是纯粹的善心；尚有一念妄想心在，便不算纯善心。普通人修行从散乱心开始，而后进入定境，这时并不究竟，因为他还没有离开善恶的分别。

禅宗教人修行，既不可有散乱、昏沉的不善心，也不能进入定境的善心，甚至到了阿罗汉的出世间定，尚非离开善的层次。所以禅法教我们从散乱心到统一心；由统一心进入禅定心；再用话头将禅定心粉碎，才是定慧不二、即慧即定的禅的悟境出现，这时才是真正达到不思善、不思恶的程度。如果不修禅定，只要根器够利，不必经过渐次禅定的阶段，也可以直接用不思善、不思恶的方法，把攀缘心摆脱之际，顿时便是晴空万里的悟境现前。

禅的悟境，不是在定中，也不是在昏散心中。因此有人问我："禅是不是定呢?"我说："是定，而且不仅是定。"为什么呢？因为大多数的禅者，要经过次第定的阶段，禅宗则不然。又因为禅宗的目标是般若的空慧，而不仅是端坐的定境。所以《六祖坛经》"禅定"的诠释是："若见诸境，心不乱者，是真定也。"又说："外离相即禅，内不乱即定。"如果禅的悟境越高，相当于禅定的力量越强，智慧的功能也越显著。

禅悟者的定中是有境、有念的，此定就是平常生活。而在一般的禅定中是身心不动的，禅宗对境而能心不散乱，所以不需枯坐，日常生活的待人接物，无一不是定的妙用。于念念中都能自见本性清净，便是禅宗六祖所

说的禅定。因此定的意思有二层：下焉者是身心均不动者谓之定；上焉者是不离一切境界而心不散乱。把定境融于日常生活之中，便是中国禅宗彻悟者的生活形态。

## 三、懂得思善·思恶

“诸恶莫作，众善奉行”乃是过去七佛的通诫。“众善”包括三千威仪、八万细行的一切善法：“诸恶”则包括无量烦恼的现行。这是佛教的通则，故在交游之间的人际关系，善良的益友称为善知识，不善的损友称为恶知识。所以不能说，佛教是否定善恶观念和善恶价值的。可是善恶的标准，是可因人而异、因时而异、因地而异的。由于风俗习惯、宗教信仰、文化背景、教育程度、所居的职位、男女的性别，乃至种族种类的不同，即有不同的善恶标准。

在野蛮部落中，以为猎取异族人的人头祭祖把神是善，文明社会则以杀无辜之人为恶。中国古人以为用太牢（牛）、中牢（丰）、少牢（豕），祭祀天地宗庙是善；主张素食及慈悲的人士，则以凡杀生者，皆是恶行。有的宗教以为凡是不信奉其所信宗教的异教徒，都是魔鬼，都应受天罚，都应被消灭，都应入地狱。有的宗教则以为一切众生本具佛性，现在虽然不信，未来亦必将成佛，不仅不能排斥异己者，乃至要对一切众生施予平等救济。在重男轻女的社会里，男人有多妻及邪淫的特权而不以为恶，女人若有一点招蜂引蝶之嫌，就成为不可饶恕的大罪。类此者不胜枚举。

因此，为了随顺世间法，救度世间众生，诸佛皆说

为善去恶。若就真实法，则不应落于善恶的层次。修行通俗佛法，是从有善、有恶，为善、离恶开始，到了悟入无生法忍的圣位之际，即不以世间作为善恶标准的判断，此所谓出格大人，自可有出格的作为。修行禅法，则以不落善恶的分别，作为着手修行的方法，所以不落阶梯次第，可以直接证验到超俗的自由境界。然于初学者的现实生活中，仍得以世间的善恶标准，作为行事的原则。

（一九八四年九月九日禅坐会开示）

# 放下与担起

我们这次禅七，是一次紧接着一次，昨天打完了七，今天又起七。为什么不说打六、打五、打三，而名打七？从星象学、天文学来讲，七天这个名词，对人体和宇宙都有很大的关系，比如说一个星期是七天。而我们佛经里讲到修行方法和修行的时间，也常常以七为基数：一七、二七、三七、四七，有时候七七，七七也就是四十九天。

## 一、身体是小宇宙

打七这个名词是如何来的，我也不知道；很多人都在猜想推测这个名词的由来，这是没有必要的。但我们用功的时间，确实是和宇宙的运行以及我们生理的运行，互相配合起来的，这个身体实际上是宇宙的缩影——是一个小宇宙；把我们身体的构造扩大起来，其道理是与宇宙一样的。

在宇宙里七天之间，能完成些什么？基督教的说法，七天完成了宇宙和人类众生的创造。非基督教徒看起来，这只是无稽的神话。实际上，这神话也有它的根源，它是依星象学而来的，因为星象学以七天为一个周期。我们东方和西方都有七天的思想与观念，打七就一般人精

进修行的成果来讲，在一二天的时间内，可能难得上路，要到了第五天、第六天，差不多是得力的时候，第七天才算完成。

我自己主持过很多次禅七，也参加了很多次禅七，一般情形大致相同。在前几天就发生效果的不多：如果发生效果的话，这是因为那位修行的人，他平常修行就很得力，或者曾经有过长时间修行的经验。就一般人来说，真正得力都是在第三天、第四天，而以第五天、第六天得力的成分较多。所以我们要讲善根、宿缘，我们必须相信这些，如果不相信，那么打七的力量是无从生起的。

## 二、放四大莫把抓

说起我在自己修持的经验，实在很苦，我把门关起来自个打七，那时既没有人指导，又不懂得方法，只是拼命的拜忏。最初拜的是净土忏、大悲忏，然后又加上拜《法华经》，于是早上拜净土忏，下午拜大悲忏，晚上拜《法华经》。整天都是念咒诵经拜经，结果得到什么？仅得到身心的平静。我最初修行，大概是半年以上，身

心上才产生反应，因为没有人指导的缘故！在那段时期，有人要我学虚云老和尚；我想虚云老和尚是怎么样的，他已圆寂了，我怎么学？也有说我应该学印光大师；印老早生莲邦，已无法亲近，又从何学起？又有人劝我应该学弘一律师；我也想学，但如何学，也不知道。也有人要我学太虚大师。当时实在感到很苦，这四位大师的名字，把我压得喘不过气来，怎么办？我到底要走那一条路？

明末的蕅益大师也曾经遇到过这样的困难，他就到佛前作阄，写了八个宗派的名字，在佛前祷告后再拈，拈了三次都拈到天台，但他并不喜欢天台。我又不愿意这样做，虽相信抽签、卜卦也有其道理，但要我照着去做，却绝不愿意。怎么办？

想来想去，忽有所悟，印光大师究竟学的是谁？印光大师不就是印光大师吗？太虚大师究竟学谁的呢？太虚大师不就是太虚大师吗？弘一律师究竟学的谁呢？弘一律师不就是弘一律师吗？原来他们谁也没学啊，虚云老和尚也是如此。由于这个觉悟，我决定那一个也不学，只学释迦牟尼佛，学不好，没关系，我还是圣严，不至于落个四不像，今天我所走的路是如此。告诉诸位！我修行是经过一段漫长的摸索阶段，后来我遇到了一位老和尚，他开示我二三句话，使我受益匪浅，对我的心理转变关系也很大！主要讲的是什么呢？就是：“放下，放下来，学密、学禅、学净土、学什么？想成佛，又想上西方，又想开悟，这些东西都要放下。”

放下以后什么都有了；如果放不下，一个也抓不住的，直到现在，我还一直告诉人：“我啊！就是用这个原

则。”因此，我刚才讲打七，原因就是你在这七天之中，从第一天开始能逐渐的放下，这七天一定会有成就的。

如果你放不下的话，像我那时候，又要抓那个，又要抓这个，抓来抓去，就像掉入海里到处乱抓，有什么抓什么，结果抓了这一个放了那一个，抓住了这个，恐怕这个不可靠，又抓那个，抓住那个，怕也不行，再抓另一个，结果什么也没抓到；放下来以后，却是真正的抓住了。

希望你们在七天之中，从第一天开始，就能放下你所希望的东西；我昨天就是这么讲，今天还是这么讲。放下什么？放下你自己，放下与你自己有关系的东西，放下你的希望，放下你的过去，放下你的未来，连你的现在也要放下。在这七天中，如果你放不下的话，除了腿痛以外，什么也得不到，放下了，你会得大受用！

现在告诉诸位，你们放不下的是什么呢？脸总要洗吧！手脏了总要擦一擦吧！早上起来牙齿总要刷一刷吧！身上出了汗总要洗洗澡吧！地弄脏了总要扫一扫吧！这

些都是放不下；还有我们要进大殿的时候，总要把服装穿整齐吧！这表示恭敬庄严道场。其实你们中午就看到我把长衫脱了就进大殿去；如果你们打坐的时候，觉得太热了，把上衣脱掉打个赤膊也可以。这是修行，修行就是要放下一切！但是心中放不下，身上放下也没用；嘴里放下，心里放不下也没用。一定要从心里先放下，心里放下了，你身上放不下是没有关系的；心里放下了，口上放不下也没有关系。

## 三、肩担如来家业

现在要分两方面来讲，1. 对于自己的要全部放下；2. 对于三宝、对于愿心则要担起来。所谓“铁肩担道义”，是世俗话，道义二个字要用铁肩担，那么如来家业应该用什么来担？道义二字是世间法，如来家业是世出世间的佛法，我们要用什么样的肩去担，大概铁肩是不够的，铜肩恐怕也不行，银肩、金肩也还是不够的，应该是用金刚肩去担如来家业。

是不是有个金刚肩？告诉诸位，没有，但金刚能摧一切，而不会被一切所破坏，可是现在的金刚钻不是那么一回事，它是可以被切的，我们在佛法里讲金刚（vajira），它的意思就是最坚固，没有办法摧毁的，我们现在把金刚翻译成 diamond，把《金刚经》翻成 Diamond Sutra 是不对的，应叫做 Vajira Sutra，因 diamond 并不是最坚固的。因为凡是“有”的东西，有形象的都不是最坚固的，这是相对的，你说你是最最坚固，那么什么东西是最坚固的？到最后，最不坚固的成了最坚固的，这就是物极

必反，相生相克的道理。

金刚钻是最了不起、最坚固的，但它还是可以被破坏的。世间上的东西，没有一样是绝对的，是最了不起的。但是，我们在佛法里头讲金刚，它的意思应该是无坚不摧的。从佛法更深一层来体认，金刚是智慧，是从修行、禅定而产生的智慧以后就是无坚不摧，而又不为一切烦恼及邪魔所摧。但是，我要告诉诸位，金刚的意思就是——没有这样的东西；没有这样的东西，才是最最强大的东西，“有”就是有阻碍，有阻碍就不是最好的东西。只有“没有”，彻底的“没有”才是绝对的自由，才是绝对的最大力量，也就是说，唯有放下了一切，才会得到一切。

诸位之中，有两位曾参加南先生的禅七，这次如果不放下的话，跟哪一位学都没有直接效益，即使跟佛陀学也一样没有直接效益，至多在你的身体上，因打坐而产生反应外，心理是不会起什么变化的。如果能把心里

的负担放下来，才能使你的气质彻底的改变；若达不到放下的程度，就不可能改变气质，打一百个七也没有用。因为你把自己困住了，放不下就是困住自己，则担的不是如来家业，而是自己家里的家业，老婆、儿子、银行存款、洋房、工厂等等。担了这些世俗的家业，那你就别想得到所谓禅的真受用。这意思并不是要每一位都出家，我们知道行菩萨道的人，不一定都要出家，但必须有出离心，才可证菩萨道果；如果没有出离心，现在家相而说："我行菩萨道。"这是自欺。不管是出家、在家，如果没有出离心，出家也是白出，在家学佛也只能得人天果报。

今天讲出离心，是因为在小参时，知道有些人之心理，不是正的就是负的。负的就是消极的、厌世的、逃避现实的；正的就是执著的、贪恋的、追求的。但，正、负却没有相加的，而只能二端择其中，如得其中，则可称之为出离心。

负的不是出离心，而是厌世的心，出离往往被解释为厌世或逃避现实，认为我们这个娑婆世界是苦的，我们的现实社会是苦的，所以只有离开现实的社会，去出家修行才是快乐的。实际上没有这么一回事，须知于社会上做在家人时痛苦，做出家人也一样痛苦，罪业是跟着你跑的，业报也是跟着你跑的，厌世是厌不了的，逃也逃不掉的。在世间法来讲，有些债务是可以逃掉的，有些义务是可以逃掉的；在佛法上的因果来讲，什么也逃不掉的，现在逃掉了，来生还是逃不掉。

因此，在修行菩萨道来讲，有了出离心，还必须再加悲愿心，有出离心，才能对世间法、世间的东西不执

著。今天在小参的时候，我曾对一位同修讲过，先师东老人曾经说过："口袋里要有钱，银行里要有钱，头脑里则要没有钱。"你在社会上要有事业、要有财产，头脑里要没有事业、财产，如此做就是行菩萨道。如果说，口袋里没有钱，而满脑子都是钱，实际上没有事业，但满脑子里却是事业，这是很苦恼的。一切东西我们都可以要，但不是贪；一切东西我们都可以不要，但并不是讨厌。要"有"是为了众生，这是悲愿；而"没有"则是我自己本身不要它。所以我还要讲放下，如果放不下，得到的嫌太少，并且又怕它随时会失去。没有得到的又要追求，追求的时候，又担心追求不到。像这样，老是在烦恼里。我们已有的一切固然要放下，不要认为是自己的；没有的东西可以去追求，但也不是为了自己。学禅的人，如果样样都为自己，那就无法进入禅门了。

## 四、置生死于度外

你把自己放掉、放开，然后是不是要把众生捉着呢？也是不行的。不过，在开始的时候要有个起点，开始的时候我们要"有"，到后来要"无"。"有"是有愿心、有愿力；"无"是无得失心。像诸位报名时，心中要想着：我在打禅七这七天中，一定要达到某种程度的成就。这是愿心，是不可不要；可是正在修行的时候，要不要？修的时候如果老是想要、要、要，结果是要不到，只是在妄想里兜圈子而已。

譬如我们开车的时候，开车以前，要先查查地图，认识路线，如果一面开车，一面看地图，一定会撞到人、

撞到树，或车子翻了。所以，在没有开始修行以前，要发愿——我一定要有成就，这就是叫“有”。在修行的时候，一定要放下一切，什么也不要管了，我只要照着方法去修行，只顾修行。像开车子时，脑子里已经知道怎么走了，按照既定路线行驶，自然会到达目的地。同时，自己开车时，也不可以一边看看别人开得怎么样，欣赏别人的技术，这叫做一心二用，车子是要出危险的。

我在日本的时候，曾看了一则电视新闻，在奥林匹克运动大会上，一位日本的游泳选手，得了蝶式一百米的冠军，记者访问他，问他是否知道比肩的是苏俄选手，得了第二名，他回答说：“我管他是谁！我只知尽最大的力量去游，如果我想到身旁有位苏俄劲敌，我就会成为

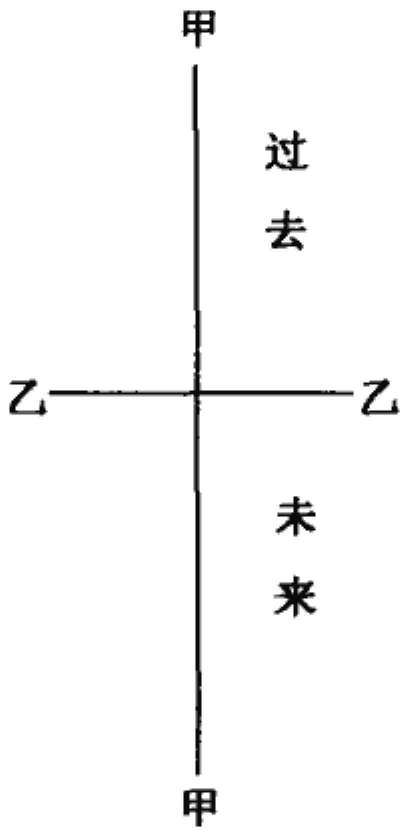
第四、第五名。”所以，我劝各位，在这七天之中（第一天已经过去了），一定要放下，放下你的过去，放下你的未来，即使你身旁的人与你有什么关系也要放下。

所以，在修行时一定要把身体忘了；把心忘了是不容易的，心忘了并不是白痴，并不是一片空白，而是没有念头，这个我们会慢慢体会到的。首先，不要老是想到身体，身体是臭皮囊，你越是爱惜它，它越娇生惯养，你越多给它一点负担，它越坚强。所以不要原谅自己。一切放下，身体首先放下来，身体不是你的！有人一定要说：“身体不是我的，怎么行呢？痛也是我的，怎么不是我的？”告诉诸位，不能这么想，这样就会姑息，不要饶它，不要原谅它，也不要老是想到自己的健康恐怕不行，要大死一番才行，如何死？谁死？死了你的心，也许你会想，身体不能死，死了就不能修行了，其实是“要你有个不怕死的决心，才是放下的入手处”。

孔子曾说：“朝闻道，夕死可矣。”何况我们都是为了参禅、修道。所以，为了修道而死的，下次来再修，力量是会连贯下来的。有人说：“开悟之后死了还好，不开悟而死，不是可惜吗？”所以还是慢慢来，身体要紧，法身要借色身来修。但对我们修道人本身来讲，是不可这么说的。假如说宝贵我们色身的生命，法身的生命就得不到了。所以大死一番是什么？是死掉你这一条心，什么心？首先要死掉爱护你自己身体的心。因为连着身体来的是五欲，五欲是五条绳子，把你绑在生死里不得自在。

有些人常这样说：“当我年纪大了以后，就放下来；现在有儿女，有家庭，我需要供养他们，所以我需要工

作，到我退休了，我就放下来。”放下来做什么？到深山里去修行，结果修行的时候，他却写出一本厚厚的回忆录来，将这一生曾有过的轰轰烈烈的事写下来，传之于后世，藏之名山。结果人虽在山里，心却在他过去的回忆中及未来的梦想里打转。这不是修行，修行一定要把你的过去和未来放下，现在也要放下。其实，过去已成过去，所以是没有的，未来尚未出现，故也是没有的，现在当然也是没有的。




现在我们画一条线（甲甲线），中间再画一条线（乙乙线），上面是过去，下面是未来，那么现在在那里？这“乙乙线”应该是现在，对不对？这“乙乙线”是假线，在这“乙乙线”的那边是过去，这边是未来，中间应该是没有。因为一刀两断，把“甲甲线”切开看看，“现在”在那里？“现在”有没有？“乙乙线”是画出来的，如果用刀切，则“现在”在那里？只有过去、未来，现在没有了，而过去已经不存在，未来也还没来，当然过去、现在没有了，未来也没有了；既然过去、现在、未

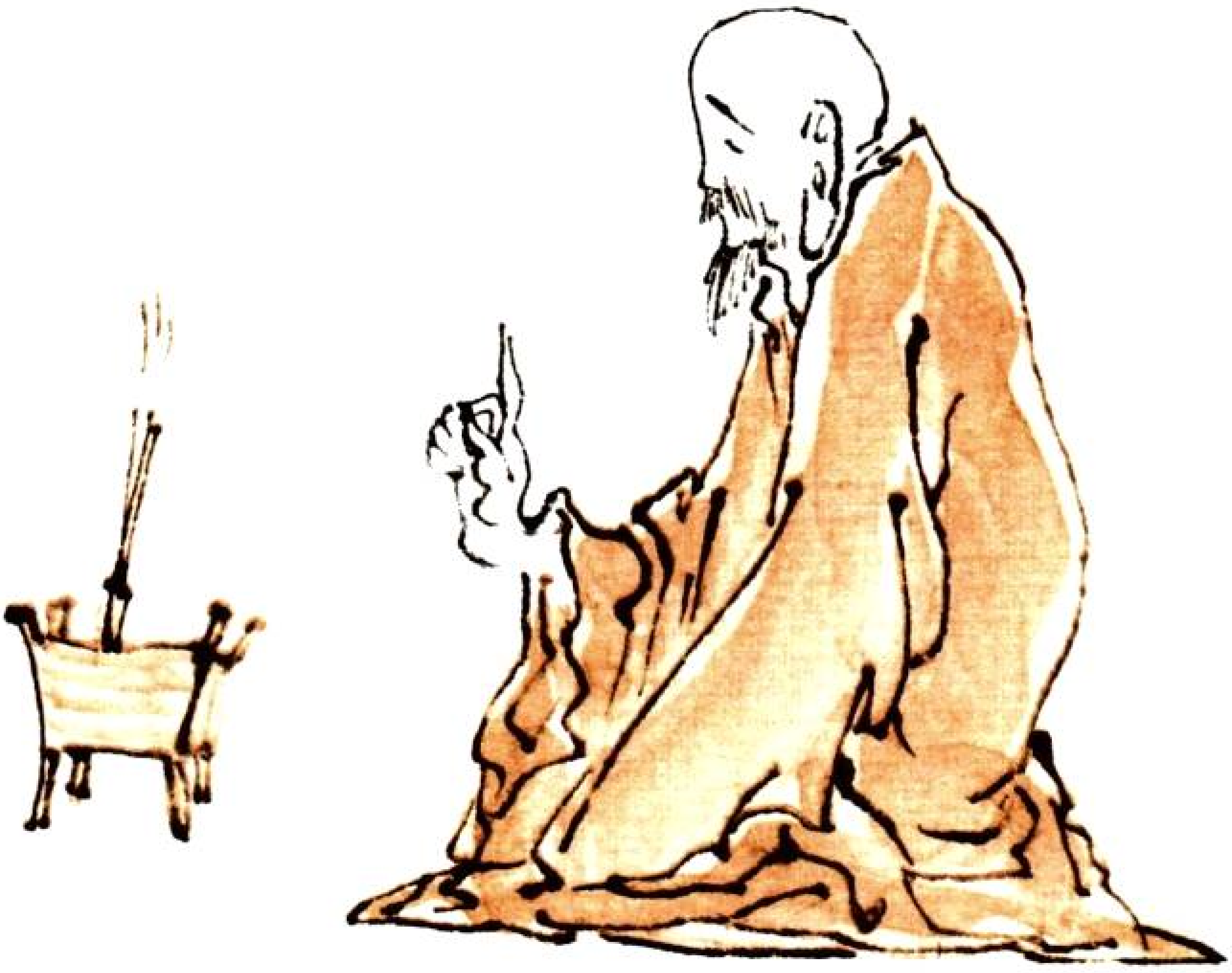
来通通没有，你还有什么放不下的？下次再进禅堂的时候，请你们把身心世界放下，如果身心世界放不下，你永远不会知道禅是什么东西。

## 五、正常与反常

我们不能执著这个身体，告诉你，身体再好，也只有一堆骨头和血肉。在你们用功的时候，我骂人骂得很苛毒，我想你们都听到了，我骂你们行尸走肉，骂你们机械木偶。如果不苛毒，打不动你们的心，我现在一定把这话磨磨尖、炼炼硬，刺你的心，这个心就是你们的“我”，这个“我”是自尊心。

不过还好，我们有很多人在一起，我骂这话的时候，有的人可能这么想：“这大概不是骂我的吧？可能是骂另外一个人，与我没什么关系。”有的人想：“也许是骂我的，但不会对我那么凶吧！”可是我要告诉你！那就是骂你的，不是骂别人。谁听到，就是骂的谁，你没有听到就不是；正像有些心狠的人，讲话的时候，就怕刺不伤你，所讲的话，就怕不够利，要就不讲，讲一句话来，就像很尖很尖的针，一下刺到你心里去，刺得你痛得无法忍受，让你三年十年都不会忘掉的一种感受。我知道，存毒心、说毒话的人要下地狱，或堕畜生。如果能放下的人，我骂他，因为他已放下了，他不会再来报复我，但是我的业力还在；如果他放不下，而我骂了他，或打了他，他会设法报复的。所以一个作为指导人修行的人，是冒险来做此事。

“好为人师”，这个人一定不是好老师，我们出家人



也是如此。如果老是觉得自己了不起，我是指导你们修行的人，你们完全要听我的，你们要崇拜我，恭敬我，对我叩头礼拜，对我要恭敬供养，对我要视如佛菩萨。像我昨天讲的，请你们不要反抗，不能有一点点不服从的心，这就是师父的尊严？这就是权威？不是的。

从佛法来讲有一个正常的路，也有一个反常的路；禅走的路，恰是反常的路。而佛法是讲爱语的，禅的路固然也讲爱语，可是往往是从诃骂人来接引；佛法讲慈悲，但是，禅的立场有时会用打骂。像这种方式，如果整了一个有怨恨心的人，他心里就会想："真倒霉，被圣严骗了，我原不知道打七是什么？禅七是什么东西，跑到那鬼地方让他整了一个星期。"然后到处对人说："圣严那家伙，他是个大疯子，胡说八道地把我们整了一个星期，我们差点没有集体起来打他一顿。"不过我保证，

你们之中尚没有这种人，至少在这个时间没有这种人。告诉诸位，你们不能存这种心，要放下，放下了才能生道心。

什么叫道心？就是平常心或直心。平常心不是稀奇古怪的事，而是平平常常的，我们如果想出一些古怪的点子，就是用心机，这就不是平常心，就不是直心。直心是直说，凡是直心的人，很少经过头脑的思考，想一想，转个圈子。譬如我想现在同你说一句话，先转个圈子想一想，再跟你讲话，这不是平常心，这是思虑心，或是一种心机。先要考虑一下利害得失，我这一句话讲出来，对我有害或有利，这就不是直心。做人与修道的态度是两回事，做人应守分际，应做得比较圆，不能太方，太方了会伤到人，也会伤到自己；做人要为他人着想，要通情达理，要思前想后，不可伤到别人。修道人就没这必要；修行，只有一条直路可走——往前走。

## 六、绝处又逢生

今天讲“放下来”三个字，请诸位放下来，想睡觉的人怎么放下？有人想：“晚上我要睡觉，如果我这身体明天起不来怎么办？我很累了，像我这身体，假使今天不好好睡，明天恐怕打坐打不成了，我还是要好好地睡一觉。”这就是放不下；放下来，即是置生死于度外。有人想：“今晚假如我睡不好，明天打坐也不能打，那不是白白来了一趟？”这些又是得失心，这就是放不下。睡觉还是要睡的，我知道昨晚有些人没有睡好，但我要告诉诸位，以我们打坐参禅的人来讲，睡眠多少不是问题。

睡越多会越糊涂，越少越好，昏沉等于没有打坐，一香板打下去，至少会惊醒一下，这一下子其他的念头都没有了，这就是断念，至少这时候是断了念。

修西方净土的念佛法门，讲求净念相继。禅宗则要你从断念开始，其实没有不同。我要各位数息的念头不断，要连续的数下去，不要有其他的念头插进去，不要断掉，也就是要你净念相续。只不过学净土的，希望阿弥陀佛来接你，而学禅的人却要像一只孤零零的船，在一片汪洋的大海上，在惊涛骇浪中，是没有人来救你的，只有自己想办法了。所谓“绝处逢生”，向悬崖峭壁处往下跳，往汪洋大海里跳下去。不要问跳下去之后怎么办？先跳下去再说吧！否则仍是放不下。

（一九七八年十一月十二日第二届禅七第一天开示）

# 休闲与修行

休闲是无事可做，修行是必须有行可修，看来是相反的。但是，一般人总以为，忙着事业的人，无暇修行，有了闲暇，才能修行，这是不正确的。忙人正需要修行，修行并不由于无事可做。一个日理万机的人，若不做一点修养的工夫，定会掌握不住原则，甚至身败名裂。所以古今伟人，若无宗教信仰，必有哲学修养。

例如，中国的孔子，是一位大教育家，也是一位仁

道主义的大政治家。他是一个主张“自强不息”的人，故有一次他在川上，目睹流水而说：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”意谓天地之化物，寒往暑来，如川流之不息，而且是夜以继日，绵延不绝。人的努力，应当如此。可是，在另一个场合，孔子对着他的四个弟子：子路、曾皙（字点）、冉有（字求）、公西华（字赤），问他们各人的志愿抱负，结果，其中三人，皆言为政辅政，只是国有大小、事有巨细的不同，唯独曾点说：“我和他们三位不同。”孔子鼓励他：“有何不同，本来就是要你们各言其志的嘛！”曾点这才说：“在和煦的春天，穿了春衫，邀同五六位知心好友，带着六七个少年，到温泉出处的沂水去沐浴，迎着和风轻舞，玩够了，就咏着诗歌回家。”孔于听毕，轻叹了一声说：“真好，我也赞成曾点这样的志抱。”这段对话，原文见于《论语》卷一一《先进篇》。前面教人努力，当如川流而不息；后面主张人应顺乎天性，疏导人性，归乎自然。粗看，川流不息的努力，是精勤不懈，根本不该有休闲的观念，曾点的抱负，则纯出于一派闲然无事的状态，岂非孔子的矛盾？其实不然，川流不息，是恒常、平稳、持久的，这是在精进中保持适度的缓和。至于后者是适乎自然而又生气盎然，是在休闲状态中保持群体的活泼。

孔子又主张：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”此所谓“艺”，即是礼仪、音乐、射箭、御马、书画、术数等的文化生活。以仁为体，以艺为用，便能陶养出泱泱大度、重视道德的中华民族。也就是说，人类除了饮食男女及衣住交通的基本生活之外，尚须有艺术的生活。此即在紧张的追求物欲满足之外，当有轻松的娱乐活动，

以作为身心的调剂，现代人就称之为休闲生活。

佛教的基本思想，是主张息贪欲、戒瞋忿、离愚痴的，清净、少欲、无诤、无恼，便能安身用功，息心修道。在家修行者，也当不涉酒肆歌榭等娱乐场所，也当不得以射杀动物来调剂身心。出家修行者，要求更严，凡是歌舞技击等的场合，以及各种饰物、化妆用品，均应回避，唯有专精于戒定慧三学的修习，以期达成离欲的目的。可是，自有人类以来，人的习性难改，在未有文字之前，即有了艺术创作的活动，特别是歌唱及舞蹈，故在佛世即有关于演唱佛陀事迹的记载；大乘佛经，也多用赞偈与散文并列的体裁。马鸣大师所写的《佛所行赞》，便是诗歌体的佛陀传记。出家众不得歌舞，亦不得故往观听，却允许以梵暝赞颂三宝功德。西藏密教，固然以精苦的瑜伽行之禅修为主，但也特别重视坛场的重彩布置，以及铃杵鼓钹号筒唢呐等乐器的使用。佛教自东汉传来中国之后，除了经律论的传译研究和禅法的修学，必定也有适合一般信仰者的活动，以唐代的京都地区而言，大寺院皆有每年数次定期的大法会，接引广大的民众，接触佛法。法会不离仪式、赞颂、说法等项目。迄元明时代，僧侣之中，有一流被称为瑜伽教的瑜伽僧，即专门以唱诵歌咏经忏焰口等，为世俗间做延生、消灾、度亡等的佛事。古时社会缺少普遍的民间娱乐设施，佛教的法会及因应世俗间的要求而做的佛事，多系选择农闲期间举行。在这种化世导俗的活动中，以歌唱表演等方式，用“俗讲”、“宝卷”、“变文”等的体裁，配以简单的乐器伴奏，寓教化于娱乐之中；使得广大的民众，在接受佛化的薰陶之际，也满足了休闲活动的目的。高

层次的士人阶级，则以游览名山大刹的佛教圣地，或访问大德高僧，作为休闲的最佳去处。此较一般人以欣赏娱乐场所的演唱节目、体育竞赛，或欣赏博物馆及画廊的艺术作品，有更高一层的休闲价值。这已从官能的享受，进入了拓展精神领域的层面。

休闲的要求，是为了生活得到调剂。单调的生活，过久了会令人厌倦；紧张的生活，过久了令人难耐。所以在西方的游牧社会，人们发现了一星期的七天之中，有一天要休息；在四季分明的农业社会，人们利用农闲季节，享受休闲生活；在现代的工商业社会，则利用周末、国定假日、慰劳假期，享受休闲生活。休闲活动的方式，仍不出上山下水的郊游，以及各种娱乐、演艺、艺术品展示等场所的参与和欣赏。最值得注目的，即是目前国内外定期的修持活动，也多利用学校的假期及公共假日的长周末。我在国内举办的禅七是如此，在美国举办的禅七，也是如此。这与古时的士人阶级，利用休

闲，去参访名山高僧的情节，是相同的。可见，佛门的修行活动，正是人间休闲生活的最高境界。

不过，从世俗尘劳中，抽身出来，过几天修行生活，固然是最高境界的休闲活动，如果专注于修行生活的人，就未必觉得轻松自在了。故在《四十二章经》中有一则修行当如调琴的例子：说有一位佛的出家弟子，精勤修行，乃至深夜诵经，仍不得力，所以声调悲紧，生起退心，准备舍僧返家。佛便叫他去问话，知他在家时，经常弹琴，佛就开示他：“弦缓不鸣，弦急则断，缓急适中，诸音普调。修行亦然，既不可懈怠，也不得紧张。”这说明虽可以休闲时间来修行，修行不即是休闲，更非唯有休闲的时间才来修行。会修行的人，修行固然会比休闲更自在，不会修行的人，修行却比沉重的工作更苦。所以佛陀垂示修行当如调琴，必须松紧适宜。

不会修行的人，对于修行的生活，会感到单调而产生厌倦、无聊、闷塞；对于修行的进度会感到乏力，而产生忧郁、紧张、失望。其实这是人之常情常态，任何过分及单调的活动，都会引发厌倦和不耐烦，所以人性无常，有时以乐为乐，有时则以苦为享受；有时以苦为苦，有时则以享受为苦。笼中的鸟，羡慕林间的鸟能够自由翱翔，随心所欲；林间的鸟，则羡慕笼中的鸟，不愁风雨，无虞饥渴。成人以赚取生活费用的工作为辛劳，儿童则每以新奇有趣的心态，摸触并模仿成人的工作。视每项工作为谋生的工具时，便需要以休息休闲来平衡身心的负担，若以业余的兴趣来从事同样的工作，此项工作，便是他的休闲活动。

我在美国的普林斯顿大学城，遇到一位退休了的工程

师，他每天的工作量，超过了他的在职时代的工作量，因为他的经验和热心，使得好多的朋友都找他帮忙，既是帮忙，当然是义务的，而且乐此不疲，他以此为他的休闲生活。我问他觉得劳累辛苦吗？他说那是他的 pleasure（喜欢或消遣），虽也劳累，但不辛苦，差别在于没有渴求的欲望和工作的压力，所以是休闲活动而不是辛劳工作。

又如我国晋朝的田园诗人陶渊明的《归田园居》所描写的，早出晚归的农耕情景，在他而言，是悠然自在的隐居生活：

“种豆南山下，草盛豆苗稀；
晨兴理荒秽，带月荷锄归。
道狭草木长，夕露沾我衣；
衣沾不足惜，但使愿无违。”

正因为这种生活方式，是他喜欢的，也是他自己选择的，虽然是在辛苦地日出而作，戴月方归，但因无欲无累，所以通身自在。可是在另一位唐朝的诗人李绅所写的《悯农诗》中，表现的农夫生活，就完全不一样了：

“锄禾日当午，汗滴禾下土；
谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

农人在烈日之下锄田，浑身是汗地工作，所以要知道我们餐桌上的食物，每一粒都是来自农人的辛苦。农夫以耕作为无可逃避的职责，既是他们谋生的方式，便有了生活的压力，所以不是休闲。另一位五代的诗人颜

仁郁写的《农家》，也是看到了农家苦而未见田园乐：

“夜半呼儿趁晓耕，羸牛无力渐艰行；
时人不识农家苦，将谓田中谷自生。”

农夫的苦，不在于劳力，也不在于晒太阳，乃在于工作多而收成少，在欠收的情况下，再遇到官吏的横征暴敛，那就苦不堪言了。上面两首诗是劳苦加上穷苦，物质的贫寒，造成心理的悲怆，才是最大的苦因。

再说修行生活，以一般人所见僧人的自在悠闲，是值得羡慕向往的。坐禅时的宁静，拜佛时的安逸，动作时的轻缓，说话时的安详，好像跟忙碌的尘世间，生活在两个不同的世界上。因此在据说是清朝顺治皇帝所写的《悟道诗》中，要说：“为君三万六千日，不及僧家半日闲。”因此而有一些人，以为僧人是无事可做的闲人，当他们自己无事可做的时候，便去

山上找僧人聊天消遣，享受可口的山蔬。在山上度过一两天的闲日子之后，又觉得尚有许多事情要做，便又下山忙碌去了。

其实，僧人绝对不是闲人，修行生活也绝不是无事可做，更不是常有美味的素斋可吃。僧人的戒律生活，讲求节俭朴实，身无长物，将衣食住行的物质条件降至最低限度，不得有任何娱乐等所谓演艺、艺术的欣赏，将眼耳鼻舌身等五种官能，从色声香味触等五种外境，尽量隔离，故从外表看，僧人的生活，不仅清苦，而且冷漠。但这确是能使他们从物欲的牵累，获得解脱自在的最好方法。这是从身清净、口清净，而至意清净的基本要求；意清净已是禅定和智慧的范围。

至于修行禅定，先从制心于一开始，制心的方法，是修行禅数或禅观，这要付出很大的耐心和毅力，用持诵、礼拜及坐禅等方法，达成制心的目的。如果业重障深的人，未修禅定时，身心尚不觉得痛苦，进入修行禅定的生活时，身障、心障，层出不穷，使他认为不是修行的根器而生退道之心。这种人，最好的办法是以发心为大众服劳役，为常住做苦力，不求成就，但求消业，日久之后，得失是非、名利物欲之心渐淡，即使未得深定，其心已渐清明。

故在修行阶段的修行生活，除非已经认定这是你想走和当走的路，否则不是一条轻松愉快的坦途。所以每当有人向我请求准予出家，我都会一再强调：修行很苦，出家很穷，必须以入地狱受苦报的心理准备来求剃度。不要幻想，以为寺院生活清净无恼，犹如天堂净土，否则还是在家修行好了。我们在教授初级禅训的课堂上，

也说明打坐有益于身心的健康，有病治病，无病则健身益智。在我的一篇短文《坐禅的功能》（此文收于《禅的体验·禅的开示》一书中）里，列举了坐禅的十种心理的效果及十二种生理功效，治十二种疾病。其中包括安定情绪及治疗高血压。可是，若想报名参加精进禅七时，情绪不稳及高血压患者，便无法被录取了。因为禅坐养生，是业余的健康休闲；精进禅七，则是全生命的投入，若没有健全的身心，便无法承受紧密的修行课业。正轨的禅修生活，是一种严格而近乎严酷的锻炼，要把一个满是缺点的普通人锻炼成钢筋钢骨、铁胆冰心、佛面菩萨肠的大禅师，必须如孟子所说："天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。"一般人非骄即馁，非贪即瞋，欠缺调柔慈忍厚重坚毅的气质，所以不是大器，不能有大担当。刚强于内者必骄慢于外，怯懦于内者必畏缩于外。多半的虚骄，是出于自信心的不足，虚张声势，色厉内荏。这些毛病，都得用禅的锻炼来改善。禅的修行，能使儒者立，顽者廉，狂者谦，刚者柔。清初的戒显禅师，即把禅师们的炼众方法，比照《孙子兵法》，编集成十三篇《禅门锻炼说》一卷。今日也有些青年学生在我这里打完禅七之后，表示如同受了一次禅门的入伍训练。其实禅七或禅修应该比军训更加严格，军训只管制身口的行为，禅修的更重要则是管制心的活动。禅修的生活规则固然严格如同士兵的入伍训练，但在几天下来，习惯之后便能不以为苦了。至于内心的昏沉炮、散乱，贪、瞋、无明等的烦恼，像是夏天的苍蝇、秋天的落叶，挥不胜挥，扫不胜扫。几天后，便有精疲力尽无可奈何的感受，以致心浮气躁，情绪低落。不论长期

或短期的定期修行，初学者多半会发生类似的状况。

长期修行，是指终身出家的人，初修之时，可能尚有些新鲜感，把成佛开悟、解脱生死，看得比较容易，用功也比较精进。一段时日下来，旧习气，老烦恼，一一重现，修行不能得力，往往自觉身不由己、心不由己地被外境所转而不能自主，距离修行的目标似乎越来越远，悟境遥遥无期，烦恼则像鬼魅附身。此时，会回忆在家时的情况，发觉出家越久烦恼越重，倒不如在家修行，既少烦恼，又增福慧。像这种人，若不还俗，便希望换一个环境，或到寺外去缓和一下心境。此正《六祖坛经》所说的笑话了：东方人求生西方净土，西方人求生何处？大概反以东方的娑婆世界为净土了。但亦正是

凡夫的常情常理，一般人以打球、下棋、歌舞等为消遣的休闲活动，如成了职业的球员、棋士、演艺人员，则又需求另一方式的休闲活动了。

不过，修行不是职业，不得追求成就感的满足，也不应有任何的心理压力。马祖道一禅师说“平常心是道”，道在平常日用中。修行的过程，便是修行的结果。不求离苦得乐，但能踏实地注意方法，把握方向就好。在一次又一次，乃至千百万万次的失败和错误之后，水到自然渠成。修行的过程中，常见山穷水尽的情景，苦不气馁而继续以平常心走下去，必然会发现峰回路转的又一段前程。如果实在太累了，何妨在修行途中略事休息，故于各种修行方法，多有期限，一七日乃至七七日，九十日乃至半年，乃至三年为期，修毕一期，再修第二期，依次渐进，不求急功。即在同一期中，也应以持诵、礼拜、经行、坐禅、处理衣食便溺及清洁生活环境等并行兼顾。时时心随身住，念念心系于法，不昏不散，不急不缓，轻松自在。长此以往，便可做到修行与休闲无别的程度了。一个大修行者，虽然终日忙碌，却是一个无忧无虑的无事人，在他的心中，无风无浪，无云亦无雨，万里晴空，亦无日月。他已念念不离修行，故无须刻意修行；他已念念处处安闲，故也不用休闲了。

（一九八六年七月十七日）

**注：此稿原在一九八六年一月二十六日讲于农禅寺禅坐会，由池仲芸记录成文，以讲出时杂乱散漫，故到美国后，重写了一次。**

# 在家与出家

佛陀化世的本怀，是希望所有的人都能动修戒、定、慧，以息灭贪、瞋、痴。但一切法本身并无贪、瞋、痴及种种罪过，而是加上了人内心的贪、瞋、痴之后，才有罪恶产生。因此，佛法的根本目的并非是要从诸法中辨别清净与不清净，而是由净化内心以彻底改变我们对世界的错觉。

## 一、愿消三障诸烦恼

可是修持戒、定、慧并不简单。在家人、出家人各有各的修法，而且又分初学与老修行，及各人根器与心向的差别，于是修行的过程与层次，就不尽相同了。比较起来，出家修行的障碍比在家少，而出家修行者发觉的障碍当中，心障又比业障多。

障碍可分三类：1. 报障，是因生存的环境及出生的类别，使得你无法学佛修行。2. 业障，虽具备学佛的条件，却又因工作职业的关系，而不允许你学佛修行。3. 烦恼障，是因心理的困扰而难以学佛修行。如果已经信佛学佛，即无报障，不过不论在家与出家，均具备有业障及烦恼障。由于恶报生于三途，福报生于欲天，或虽生而为人，却因耳聋眼瞎，或生于边地，均不能学佛，

不知学佛，故称报障；虽能学佛，但在家人的生活形态令业障较为显著，出家人则于烦恼心障的感受较为强烈。

在家修行，易于修福业，不利于修慧业；若在家人其本身具足福德，则修福业更是方便了。俗语说：“人在公门好行善”，如果是有地位的在家人，只要一句话，便能拯救无数人；他的权职与智能越高，则造福人群的机会也越多，因此，修布施行易于成功。修福业能感得欲界天的人天福报，六度中的布施、持戒、忍辱都是修的福德行。

## 二、愿得智慧真明了

持戒中含有布施行。消极的持戒是不做坏事，积极的持戒必须广行善事，不但不得作恶法，也不得不修善

法。用财力、势力、智力、体力、心力等种种方便，使人得益，都是布施行。

持戒又是忍辱行。忍辱者，不仅忍艰苦，也要忍诱惑。贫贱者忍苦，富贵者忍乐；忍苦难而忍不受乐更难，难忍能忍，始能持戒清净。忍苦是无条件地接受折磨，忍不受乐是高意志的自我约束，所以能够忍的人，一定能成大事。这也是在家人可以修的。

持戒也包含精进。菩萨的三聚净戒，便是：持一切净戒，修一切善法，度一切众生；若不精进以赴，即算犯戒。在家菩萨虽不能于一时间做到，却可以随分随力地持戒、修善、度生；但有关六度中的禅定和智慧，在家人就比较不容易修得了。

得禅定者未必有大智慧，无漏的净慧却必与禅定相应；否则纵然有智慧，也不是无漏慧，而是有所为的，是与贪瞋痴等我执相应的世间慧。无漏慧即是解脱慧，虽不一定要从修习四禅八定获得，在得到解脱的一刹那间，自然跟定相应，这便是慧解脱的阿罗汉。不过，一般学佛的通途是：首以正见为指导，次以持戒为基础，再以禅定为历程，后以智慧为目标。而后复以智慧为舟航，用以自利利他的菩萨行。

在家人，易修福业的布施行，六度中的持戒、忍辱、精进，却不易如法，更何况是禅定与智慧！由于福报而拥有家室眷属及财物，岂能与持戒的梵行相应？由于业障的关系，身份上又岂能与忍辱、精进相应？修习禅定者，必须摆脱万缘，专精摄心，若以在家人生活方式，虽能够学习静坐，而获得身心舒畅的效果，想进入四禅八定的境界则相当困难，所以在家的修行者，一坐数小

时不起座是有的，一定数天如刹那，却是极不容易的。

在家人也可以修得与解脱慧相应的正智，却无法即生解脱，最多位登三果而不入四果。大乘菩萨不至七地以上，不得无生法忍的无我解脱的大自在慧。一般附佛法外道，以在家身而妄称位登无生，那是魔慢，是地狱因，不足为训。

## 三、在家那及出家好

传说中宋朝的苏东坡即是五祖山的戒和尚再来！从他的文章、诗偈中看到有关禅境的作品，好像是位彻悟的人，可是他仍没有离开风花雪月、狎妓而游的一个“情”字。如果他这一生，不做官而出家当和尚的话，相信他会成为一代了不起的大禅师。根据传说的故事中，他与佛印禅师之间的机锋相对，屡次落败。这是由于他是在家人；在家人的职业、身份，纵然能得若干禅慧的受用，多半是来自思辨的，而非出于自性清净心的流露。虽然知道禅境天成，不假造作，一遇到突发的情况，便又不能不随境迁流了。而且，纵为出家的禅者，当他得了一个入处或所谓“开了只眼”的见性之后，仍须到山中去增长定力，以保任其发明，或遁迹于僧团生活中，做一名随众起倒而无己事的粥饭僧。等到功力扎实之后，才水到渠成，随缘化众。

当然，我们从明朝集成的《居士分灯录》及《名公法喜志》所见，在中国禅宗史上也有不少位在家居士获有相当高的见地，只是比起各种《灯录》所收的出家禅众之杰出者，便有不成比例之感了。此不是说在家人的

资禀或善根薄弱，实由于他们的生活环境及职业身份所限，不易做到打内心起，长时间地放下万缘，一心禅修的程度所致。

因此，释迦世尊是先出家修道而后成佛；成佛之后先往鹿野苑度五弟子出家，嗣后他的教团仍以出家众的一千二百五十人为核心，直到涅槃之前所说最后教诫的对象，也是出家的比丘。然在初期的佛教徒中，即有着大群的在家弟子作为佛教外护，释尊为了度化他们，也说了不少在家修行的法门。佛法重心在教人离欲，但只有少数人适合出家和能够出家。故有一部《出家功德经》宣说虽仅临终前的一日一夜出家，即受七返六欲天的福

报，二十劫不堕三途，最后成为辟支佛果。足见在家修行不及出家。

## 四、将此身心奉尘刹

不过出家修行也有困难，首先割爱辞亲，便不易办到；不独以家族和宗族观念为重心，而主张子孙繁衍的中国社会，不许子女出家，即使佛世的印度，已有各种出家僧团的流行，若想征得家属同意，去过出家修道的生活，也非易事。在大乘佛教中虽有大菩萨现在家身，但住持三宝及弘扬佛法的大乘菩萨，如马鸣、龙树、无着、世亲却都现的是出家相。由于不易，故显得难能可贵。

亲情、爱情、友情等的牵挂，家业、职业等的拖累，社会舆论的影响等，都会使一些有志出家的人踌躇不能自决。有一些佛教徒知道尊敬僧宝，也知道赞叹出家功德，甚至赞成自己的子女出家；如果真有子女要出家时，又觉得是一桩难以接受的事了。

出家的行为，乃是首先放得下世俗的一切牵累，接受僧侣的养成教育，并以戒学、定学和慧学奠定入世化俗的基础力量，然后一肩荷担起救世济众的如来家业。所以发心出家的人，粗看是薄情寡恩、六亲不认的人，而且是逃避现实、消极懦弱的人，其实他们正像是出远门赴考的举子，或像今日出洋留学旅外经商的人，离家的目的是为有更多的能力及财力来造福乡梓，乃至能使万民得益。

出家修行者，应该是福慧双修，戒定慧三学并重的。

出家的身份即是戒行；将全部身心布施给三宝，以成就众生，便是修的大福行的大布施，也是忍辱行及精进行；出家后业障牵累不多，故易以修持禅定和智慧，而为六度齐彰的菩萨行。

## 五、堪作人天功德主

可是，初出家者正在接受培育的阶段，他们无物可施，也不会说法，所以在布施行的福业方面，无法表现，甚至觉得是在消福而未培福，对于贫病苦难者的救济，反不如在家人做得有力而具体，乃至在接引初机进入佛门的努力方面，也不若在家居士的积极有效。其实在佛世的印度，乃至今日的泰、缅等国，除隐遁的瑜伽士或阿兰若比丘，遗世独居于林间及洞窟之外，绝大多数的僧众是必须每天到村中托钵的所谓人间比丘，人间比丘趁向村中沿门乞食的机会，也同时为人间带来了祝福，虽然不必说法化众，他们的生活方式及威仪，便已为人间带来了平和无诤、净化身心的榜样。也就因此而产生了化世导俗的作用，岂能说他们未修福业的布施行呢？即在中国而言，出家人的身份便代表了三宝的存在，虽然是一无所知的所谓“哑羊僧”，至少也会念一句阿弥陀佛，令人知有佛教，种下学佛之因，当然也是布施行。

当然，有形而积极的布施行或慈济工作，乃至初机的接引工作，仍以在家身易于立竿见影。所以理想中的大菩萨，多现在家形象的天人相，甚至报身的佛也现头戴天冠的天王相。在家的信众也是出家僧团的外护，而且人数较诸出家僧众占了全体佛教徒中的绝大部分。佛

陀出世既无法使一切人出家为僧，佛的软化就必须普及于广大的在家人。故在《阿含经》中有许多长者居士及居士妇的事例，在大乘经中则有维摩诘、胜鬘夫人、《华严经》的善财童子、《法华经》的龙女等，都代表着在家形象的大修行者。

故于凡夫位中，僧俗的修行虽有优劣，到圣位中，则反以在家身的形式有更多自由的摄化方便。可惜后世的附佛法外道，若干以鬼神为背景而以佛教为门面的邪师们，便假借诸大菩萨乃至诸佛之名，来推行神鬼教的迷信。今日的社会环境，固然与主张离欲的出家观念日渐远离，离欲节欲的事实，仍是纾解人间疾苦的最佳良药。于是虽在家却自谓离欲，便不得不妄称是大菩萨的示现了。有欲行而谓无欲念，有慢心而称已离欲，乃是犯了五戒中的大妄语过。不如自认是凡夫，虽居俗家，而能利益大众，并能自制私欲，从戒定慧上做些工夫，

尚不失为初机的菩萨，也是在家修行的典范。

## 六、众生无边誓愿度

出家修行，首先要设法放下家业、职业、身外的事物，并且要放下心内的事物。当在能够通底放下身心内外的一切牵挂之后，才能一肩担起度化众生的责任。自古以来的大修行者，无不具有救人救世的大慈悲心和奔走呼吁的大慈悲行。这正因他们能放下自我，故能发出度生的弘愿。

以我圣严而言，自知尚是一个普通的凡夫，只因为在三宝门中已走了几步路，便有一股难以形容的力量，推着我为法、为教、为众生而努力修行。本是一无所有的孑然孤僧，然在近十年来，属于圣严名下的人、物、事，又渐渐地多了起来——寺院、研究所、书本、刊物、弟子、学生——结果我又有了业障！如此一来，是否表示我成了既有财产又有眷属的光头在家人？这与一般的在家人还是不一样。其实，我未拥有任何一物，因为连我自己也不属我之所有。我只觉得我是属于佛教，以及这个时代和这个环境所有的一件工具，纵然劳累辛苦，却少有累赘、牵挂、忧虑、恐惧及自满等的烦恼。可见初出家者必须放下一切的身外之物，出家久了的人，更进一步当放下他们的自我中心，能够放下自我中心，便与定慧相应了。

不过，出家修行而能达成自我中心的彻底脱落，需要经过禅定的修持及艰苦生活的历练；不仅是克制肉体的习气，更要化解内在的心障，肉体的克制已不容易，

心障的化解，尤其困难。所以，出家之后，并非无事可做，乃是真正面对万千障碍的开始。佛说，人有八万四千尘劳，便是无尽烦恼障的总称，人的心障之多且重，也唯有信佛学佛修行禅定之时，才能领会明了。

## 七、烦恼无尽誓愿断

因此，烦恼障是出家人与在家人共同有的，但对在家人来说，由于烦恼太多，正应了俗话所说的“虱多不痒，债多不愁”。整天在烦恼中打转，反不知自己是有烦恼的人了；除非遇到太太跟别人跑了，先生有了外遇，儿女发生意外，钱财被人盗了等重大冲击之时，心中会感到非常痛苦之外，通常的贪瞋怨怒、忧喜哀乐的情绪

变化，往往是不曾自觉的。出家人若不修行禅定，也不易觉察烦恼之多。若能修定，着手之际，便会发现心猿意马，不受指挥；不要想的事，偏偏要想，不希望出现的念头，就是不断地翻滚。好不容易得到一两分钟没有杂念的经验，便会高兴；然一高兴，杂念立刻就来。

出家人的环境虽利于修习定慧，若修定而不得其法，或无明师指导，易导致身心的疾患；虽已学到习定的方法，要想得定，也非易事，主要是烦恼障难以调伏。调伏烦恼障的方法，初步用戒。以持戒的力量约束身口的恶行，使内心烦恼的火焰，渐渐收敛，这主要是针对粗重的烦恼，如强盗、杀人等的念头而设，以此为基础，再来消化轻和细的烦恼，对整天修行的出家人而言，轻细的烦恼也构成了大麻烦，此时要用定慧的工夫来调伏、解除它。

烦恼的心障有粗有细，粗细又各有类别。印度的唯识学，将烦恼心分作根本烦恼和随烦恼。随烦恼又分作大随、中随和小随，加上遍行、别境、善、不定等，总共称为五十一个心所，都是烦恼心的流类。中国的天台宗，将烦恼分作见惑、思惑、尘沙、无明的四大类，每类也各有许多烦恼。

修行人发觉有烦恼是正常的，修行时觉得没有烦恼倒是有了问题；对自己的心念活动越清楚，烦恼的心障便越轻。若得初禅的定境，就能发现心念起灭之快速；谓于比一瞬还快许多倍的一刹那间，心念即有十六生灭。故在我指导学生修行时，对于烦恼特重、妄念特多的人，常教他们专注于妄想的分类记忆，即是将每一个出现的妄念都记忆下来，再加以分类编号，看看自己究竟在想

些什么？出现最频繁的妄念是那些？最恼人的又是什么？大多数的学生经如此分析之后，便能放下来，不理它，而安心用工夫了。

## 八、此事无关风与月

出家修行和在家修行有许多地方是共通的。在家人可行布施，不一定会布施；出家人不利于布施，确又能做大布施。出家人利于修定慧，却未必从事于定慧的修行；在家人不利于修定慧，确也有在家人能修定慧的。所不同者，在于轻重之别。在家修行者业障较重，牵挂较多，虽可短期住进寺院，与出家人过同样的离欲生活，但终必返回尘世；出家人有时也会离山行脚，到尘世走走的情况，但其若不还俗，仍将以长时间寺院生活为其依归，这即是出家毕竟与在家不同之处。

数年前，我在美国遇到一位在印第安那大学任职的教授。

“宝眷也在美国吗?”我问他。

“和法师一样，我从未结过婚。”他答。

“为何不结婚?”我问。

“好让已婚的男人妒嫉，也让未婚的女人等待。”他答。

“这么说，你和我是完全不同了。我和婚姻无关，而你和已婚、未婚的人都扯上关系哪!”

他听了，哈哈大笑。独身和出家不一样，在家修行当然不同于出家修行。

（一九八六年八月四日农禅寺禅坐会开示，周恋英整理）

# 疑心与疑情

“疑”，可分成两个部分来讲：一、普通的疑心；二、禅修的疑情。

## 一、普通的疑心

### （一）无知的疑

对于所接触到的人、事、物，因为不知道、不了解，所以与之保持距离不敢碰它，碰了怕会上当、惹祸、受伤害，这是为了自己的安全而起的疑心。这种情形，在我们的日常生活里，谁都可能遇到。

当你头痛时，有个你根本不认识的人给你药吃，你并不知道这个人是不是懂得这种药的性质，而他也只说：“听说这种药可以治头痛，你试试看。”这时，除非你已痛得不得了，又没有任何人来帮你的忙，也不可能得到任何其他的药物，并且你已到了不吃药会死，吃了也许不会死的程度，那你只有吃了；否则，你应该是不敢吃的。由这个例子看起来，因为无知而怀疑，这是正常的事，也不一定是坏事。

### （二）多心的疑

这就是“疑心生暗鬼”。“多疑”和“怀疑”不一样。“怀疑”是对不了解的事采取不相信的态度。“多疑”

是对尚未发生的事，预先设想它的发生；同样的，尚未受到伤害，就已想到会因某人某事而受到伤害。更甚的是，对于认识已久而且从未发生过问题的人，也这么想："人不到盖棺不能论定，说不定他对别人没有问题，对我却会有意外。"

一般人认为，抱防人之心比完全信任人要安全，可是诸位，谁愿意被人怀疑？你是赤胆忠心，一片热忱来对待对方，对方的反应则是："你对我这么好，有什么企图？会不会是一种欺诈的手段，用来取得我的信任，然后再对我不利？"对任何人都抱着多疑敌视的态度，像这种人大概不会有朋友，也很难有人能够帮他的忙。

不论处人或成事，凡是多一分犹豫，即少一分成就。

用人者不可疑人，否则此人便不为你所用。《华严经》说："信为道元功德母，长养一切诸善法。"人无信者不立，多疑者必孤。

## 二、禅修的疑情

"疑情"与"疑心"不一样。对修行者来讲，信心非常重要，在疑情尚未发生之前，必须具备完全的信心，不能有丝毫怀疑心，有了疑心就不能够修行。所以皈依成为三宝弟子，首先要信三宝，百分之百地信三宝，以三宝为舟航，为我们终身的皈依处。再来要信自己的佛性，与诸佛菩萨，无二无别。然而为什么至今我们仍是众生，为何自己未见本来佛性？佛性究竟是什么？如此反复追问，便是疑情的开始；也是禅修者用来亲见佛性的一种方法。

禅门所讲的疑情，是用一句话头或一则公案，叫你愣头愣脑地问，又称"参话头"或"参公案"，又名为"参禅"。参禅的人，必须百分之百地相信佛说，百分之百地相信自己有开悟的可能，百分之百地相信师父的指导，比如，他说："泥牛海底衔月走"、"东山下雨西山湿"。这些话看起来不合逻辑，互相矛盾，但你却不能怀疑其正确性。不但信，而且要百分之百地照着他的话去追问，也就是"参"，继续不断地，夜以继日地，废寝忘食地参、参、参以后，你才会产生疑情。所以，疑情与信心不仅不违背，而且是相应的；越是信得深切的人，才越会产生疑情。若是信得不深切的人或是修行上毫无体验的人，便不容易产生疑情。

另外，不得让参禅的人，用自己既有的知识、观念及经验去解答、解释、分析那个所参的话头或公案的意思。否则，疑情不起，或者因为心念一动，使疑情立即消失；疑情是想要知道你所参的话头或公案的内容是什么？并相信话头或公案本身，能在你穷参不舍地追问之下，自然会给你答案，答案出现时，我们称之为“开悟”。不过，尚须经过高明的师父来鉴定你是不是得到正确的答案。

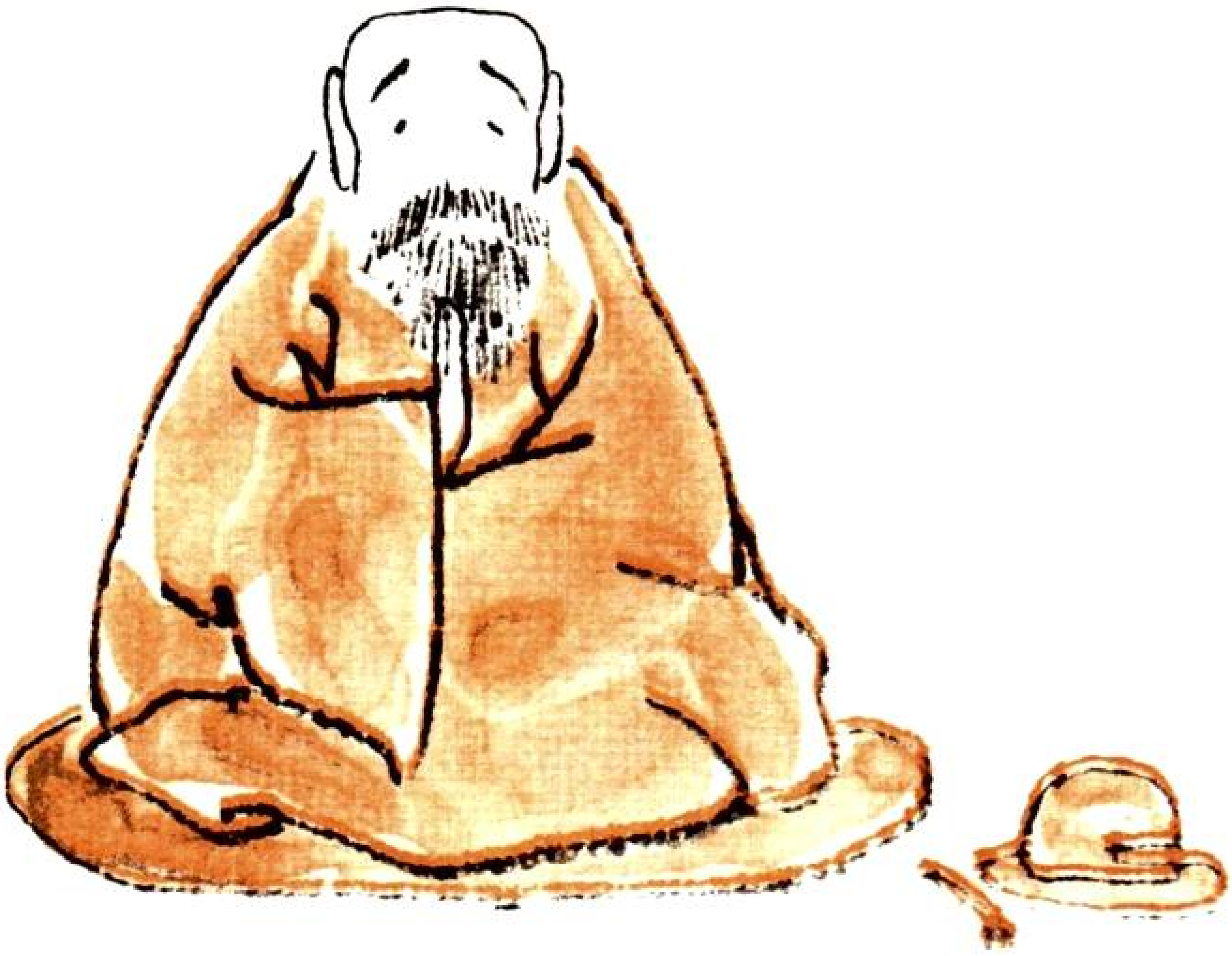
因此，参禅的目的在制造疑情，制造疑情可以很快地破除我们的无明壳、烦恼障，而达到明心见性的目的。如果用平常的修行方法，则要经过较长的时间来慢慢消业。

疑情有小中大的三个等级，以下我们分别来介绍。

**（一）小疑情**

“疑情”的定义，就是抱住一个话头或一则公案，问、问、问，问的时候，不是机械式的重复，而是还要想知道、想知道、想知道。既不能给它答案，也不是等待答案，而是迫切地寻求答案。一直问下去，问到既吞不下又吐不出的程度时，我们叫它做疑情出现。

现在举一个例子来说明小疑情、中疑情、大疑情的区别在那里。我在美国的一次禅七中，有一位美国居士，他确实在禅修上已花了很多年的工夫，他打坐时，妄想很少，因此我就给他一个话头。他参了两天，便来告诉我说：“我的话头已经参掉了。”我说：“真差劲！”他说：“你不是说过，数息而能把数目数得不见的吗？”我说：“数息的数目可以数掉，话头是不能让它跑掉的。否则，表示你根本没有疑情，你是在念话头，念、念、念到心



里觉得无聊，味同嚼蜡，好像狗子咬嚼棉花絮，咬久了便懒得咬了，这时候已不是在用功，已经离开了方法。参话头要参到使你感觉心闷（不是胸闷），叫你闷、闷、闷得非常难过，而已失去了自己，但是话头还在，这才是疑情。”因此我教他重新来过。

后来这个美国人又参了两天，他又来告诉我：“我现在这个话头已经有点味道。”我说：“是什么味道?”他说：“扣着一把，又扣着一把，连连地扣住它，而且我一直在想，它的里面一定有一样我所希望知道的东西在等着我。这样子用功对不对?”

我说：“如果要吃饭了，听到打板声，你要不要吃饭?”他说：“听到打板了，就去吃饭。”我说：“听到打引磬，你的腿会不会酸?”他说；“坐久了，腿会酸。”我

说："这样讲，你已经有一点疑情，因为这里面有东西，你已经对师父给你的方法产生信心。你希望知道那里面是什么东西，这是小疑情的现象。

为何称为小疑情，因为你听到打板要吃饭了，你肚子会饿；话头虽有了味道，可惜还不如饭菜的味道好。"

**（二）中疑情**

后来我又告诉那个美国人："你不要联想到打板就是吃饭的事，也不要联想到打引磬就是起座的事；你只是听到打板、打引磬，不要分心，一直抱住这个话头问下去，如果你发觉稍为分心，立即要回到话头上去。你试试看，但是不得欺骗自己，明知大家去吃饭却故意装着不知道。"

过了数小时，我又把他叫到小参室问："刚才半天的时间，你的情况怎样？"他说："我照着师父的指导去做。我在这段时间之中，没有听到任何声音，我钻进话头里去了。前一段时间中，我在话头的外面，我感觉这个里面一定有东西，一定有东西，而在这半天之中，我感觉我自己已经被话头包围起来，我自己已经在话头里面，我不清楚是不是还在继续地问；但是这个话头的力量非常强烈，我已经在话头里，所以外面发生什么事，我没有听到，也不知道。可是话头里面，一片茫然，尚未发现使我惊心动魄的事。"他已能钻到自己的话头里，但是他的工夫还不够绵密，因为他突然间想到了："哎，我还没吃饭。"就这么一个分心，便使他前功尽弃，他又从话头里退了出来，一下子觉得身体好累，结果话头再也用不上力了，于是我叫他去休息，这种情况，称为"中疑情"。

## （三）大疑情

“大疑情”就是把自己钻进那个话头里，天南地北都不知道，白天黑夜也不分辨，人家吃饭，你也可能照样吃饭，人家经行，你也可能跟着经行，你可能也去上厕所，可是你从早到晚，从晚到早，打坐时你在疑团里头，吃饭时你在疑团里头，经行时、大小便时，你都在疑团里，这时你已经是视而不见，听而不闻，食而不知其味，你的任何动作，都是顺着习惯性在进行，已不知道你在做些什么。打坐之后，如果没有人要你起来，你可能会一直坐下去，无人让你吃饭，你不会主动觉得需要饮食。因为你的心已被话头包围，这时，见山不知是山，见水也不知是水。普通人看到的你，直似个痴痴呆呆的植物人，好像着了邪一样。这种状况，称为“疑团”。若是轻度的疑团，也会保持几小时或几天，若是深度的疑团，就可能保持到十天半月。疑团的力量越强，出现的悟境，也可能越深。此所以古人要说：“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。”

（一九八四年三月十一日农禅寺禅坐会开示）

# 守一与守心

先讲四祖道信禅师和五祖弘忍禅师之间的一段故事。

有一天，道信禅师在前往湖北省黄梅县的途中，遇见一个小男孩，长得非常清秀奇拔，于是问他："喂！你姓什么?"小孩回答说："假如有性的话，便不是常性。"老子《道德经》说："道可道非常道，名可名非常名。"小孩的意思是："性可性非常性"，也就是说，假如有性的话，这一定非常性。"常"是经常的意思，佛法则说：

“贝性无性。”这小孩居然答得出这种话，确实不简单。

于是，道信禅师又问：“你究竟姓什么?”小孩回答：“我是佛性。”道信禅师问他“姓”什么？问的是家族的姓，小孩却答非所问地说：“我是佛性。”那也等于是“道可道非常道，性可性非常性”。而什么是“性”是“常”呢？只有“佛性”是常“性”，是永恒不变的空性。

道信禅师很讶异地又问：“你没有自己的姓吗?”小孩说：“性是空的。”后来，道信禅师就到小孩的家里，向他父母乞这小孩出家，而小孩的父母也非常难得且很高兴地将小孩送给道信禅师。于是，小孩也就成为道信禅师的弟子，法名弘忍。那时弘忍只有七岁，就跟随了道信，一直到弘忍成年悟道为止。可见他们师徒俩，在一起生活了相当长的一段时间。因而他俩的思想、禅法都很相似。

故事到此告一段落。接下来讲今天的主题“守一和守心”。

“守一”是四祖道信禅师在《人道安心要方便门》中提到，文中是如此写的：“守一不移，动静常住，能令学者，明见佛性，早人定门。”我们刚才讲到弘忍禅师，他还很小的时候遇见道信禅师，就提到不变不异的“佛性”。这里的“守一”，是教我们达到“明心见性”的方法。

“守心”是五祖弘忍禅师在《修心要论》（即《最上乘论》）中所提及的，文中说：“但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然显现，故知自心本来清净。”

“守一”和“守心”是不是同样的意思呢？在弘忍禅

师讲“守心”时，也引用《遗教经》：“制心一处，无事不办。”现在我们就根据“制心”、“守一”和“守心”这三个名词来介绍禅的修行方法。

我们知道，禅宗的修行法即是没有方法，没有方法可用，才是真正的修行方法。可是从四祖、五祖的文章来看，他们是有方法的。因此，后代禅宗的学者都重视六祖以后的禅法，而对六祖以前的禅法不太重视。殊下知六祖的禅法是从四祖、五祖而来，而四祖及五祖的禅法是从印度传来的。我们也可以从上面三句话，看到他们的来龙去脉，才能了解到中国的禅法。

## 一、制心

此刻，如果另有一人拿着麦克风，在此讲堂讲佛宝、法宝、僧宝，而我正在讲制心、守一、守心，请问诸位怎么办？你们究竟是听我的，还是听他的？你们是为听圣严开示禅法而来的，结果他在那边捣蛋。要嘛，请他离开，要不就要求师父换到另外一个不受干扰的地方。为什么要这样做呢？因为我们的心，没有办法同时接受两边，只能接受一方。

但实际上，我们的心，却要比这复杂多了。它不但希望能接受我所说的话，同时还想接受任何一桩偶尔闪过脑海中的事、任何在前面走过的人，以及任何在耳边响起的声音。虽然你们坐在这里目不转睛地，耳朵也竖得高高地，好像很注意地在听我讲解，可是你们的心并不能如你们所愿地全神贯注，依然随着外界的动静而七上八下，动荡不已。这也就是说，心不听指挥，所以是

杂乱无章的。因此，我们要用方法，使得心能够统一起来，集中起来，发挥它最大的效用。也因此，从佛陀开始，就教行者应用种种不同的方法来链心。

在佛陀时代，有一位笨弟子，他的名字叫愚路或小路，各位可参看拙作《圣者的故事》。愚路很笨，因为他的心无法集中，非常的散乱，他没有办法记住任何完整的一句话。教他一首偈，他不是念了上句忘了下句，就是念了下句而将上句忘了。在寺院附近放牛、牧羊的小孩，都因听他背诵而把偈子背熟了，可怜的愚路却连一句也记不住。后来，佛陀就教他念两个字“扫帚”，然而，他依旧是念了“扫”就忘了“帚”，记住“帚”却把“扫”忘掉。于是，佛陀就教他替僧团大众擦鞋，并且告诉他念两句话：“我拂尘，我除垢。”佛问他：“懂不

懂呢?”他说:“懂了。”于是，他就天天擦鞋子，并且边擦边念:“我拂尘，我除垢。”后来，他突然明白了尘垢有内外之分，佛陀教他拂除的是内在的烦恼尘垢，是贪欲、瞋忿、邪见的尘垢。就这样，他便断除烦恼，而证了阿罗汉果。因为他整天替人擦鞋子，将身心都投注在“我拂尘，我除垢”的方法上，这就是“制心”，也就是把“心”放在同一件事上、同一观念上，继续不断地做下去，这是禅法的源头。

所以，禅宗的修行不一定要打坐，全《六祖坛经》说:“道由心悟，岂在坐也?”因此，打坐不一定是禅宗的禅，倒是吃饭、睡觉、屙屎、撒尿等的日常生活，是禅门修行的方法。

在日常生活中，走路时，就一心一意地走，睡觉时，就一心一意地睡，做任何事都是一心一意地做。诸位，现在你们就应该一心一意地听讲，如果你听讲时，一边用耳朵听，另一边却因我的话而想到别的事，比如刚刚提到擦鞋子，结果你们心里想，佛要擦鞋子，那时代的出家人穿的是什么鞋?而那位笨弟子究竟是擦草鞋呢?还是布鞋?或是什么鞋?但奇怪呀!如果是草鞋，那根本不需要擦，而布鞋也无从擦起。嗯!那个时候，大概已经有人穿皮鞋了，可是，出家人又怎能穿皮鞋呢?如此这般地妄念继续不断地闪过，就不是专心听讲了。

有些聪明人头脑转得很快，听到一句话，或一个问题，就可以转几个念头且一直转下去。这种因为别人的一句话就联想到一大串别的事情上去，并不是“制心”，而是散心、乱心。要心无二用、心无旁顾，心里没有其他的念头，才是“制心”。

## 二、守一

我常常这么作比喻：假如你的心很乱，如果是为了恨，你就老念几个字。譬如说：“×××很可恨，我要报仇。”你就一直念“×××很可恨，我要报仇，我要报仇……”。念时不用回忆，不问理由，不起第二念，不作联想，只是专心一意地念这几个字。到最后，可能只剩下了一个“仇、仇、仇……”或“×××、×××……”的念头。只有这念头存在，没有行动的冲动；只有音符而没有其他的意义，也无其他的意图。因为你的心已停止在某一个情况，或某一个念头上，且继续不断，这就是“正念”，就是“守一”。

“制心”和“守一”是层次上的不同：“制心”是将乱心集中在一个念头上，“守一”是将已统一的心，牢牢地保持住。把统一的心保持住以后，是不是还会有邪念或烦恼出现呢？不会的，这“守一不移，动静常住”，说的是统一心；《楞严经》的《大势至菩萨念佛圆通章》里，讲的“净念相继”就是“正念相继”。净念的“净”字，就是心不移动、不歪曲、不紊乱、不散漫。

就以“报仇”二字来作例子，本来“报仇”的念头是恶念，如果将念头维持在“报仇”的一念上，此时的“报仇”并不是恶念，因为这一念头里，并没有要报仇的欲望和被报仇的对象。乃是将你的杂乱心统一起来，继续不断地保持念头在同一情况下。所以，“净念相继”最后得三昧、入大定，得涅槃。因此，“守一”的意思是守住“一心不乱”，而永远地一直保持下去。

请问诸位，谁得一心不乱，或有“一心不乱”的经验？糟糕，连一个人都没有，如未得一心不乱，何能谈到守住一心不乱？因此，首先我们要用“制心”的方法，锻炼再锻炼，修行再修行，以达成一心不乱；然后，守住一心不乱，继续不断地一直维持下去。所以，禅的修行方法或修行的过程，必须要很清楚地作交代。

这一心不乱的统一心是统一念头而已；但心并不是不动，而是前一念和后一念犹如两个完全相同的双胞胎，或是两股一样均匀的波浪，但仍然念念不断。比如刚才所说的“报仇……”，这个念头持续不断地一直下去，就叫做“统一的念头”。进一步，“我要报仇……”“报、报、报……”这时连“报”字也报不下去，“仇”字也念

不出来，“我要”更是无法出口，而是停在同一个念头上面，无法转念，最后，连这个念头的本身也消失了。仿佛海面上不再有波浪，甚至涟漪不生，只是一片宽广无际，清澈明湛的感受，这时候，我们说，已由统一心而进入定心了，但仍然属于守一的程度，意即守住定心。

对不起，“报仇”两字不是好例子，请诸位不要上当。如果不能把念头专注到只有音符而无意义，就会产生报仇冲动的后果！因此，带有情感的字眼最好不用，而代以无意义的字，比如，参“无”字公案，就是一个例子。

## 三、守心

守心的本身是一种方法，是从制心、守一而产生的。五祖弘忍讲到守心时，提到《遗教经》中的两句话：“刮心一处，无事不办。”制心，是将散乱心变成统一心，再由统一心变成不动心，这是从制心开始而后达到不动心的历程。不动心是离开动静的差别，无心可动，亦无心可静，这和定心不同。

世界上有什么东西是不动的，同时又能够作用的？只能拿明镜勉强来作比喻。明镜是不动的，但是由于外境在动，所以镜面上所现的影像也随之而动。因此，佛、菩萨或彻悟以后的祖师、禅师们，对众生的需求，是依众生所需要而给予的。众生需要什么，他们就给什么！众生需要听何种法门，就说何种法门。所以禅的不动心，不是像木头、石块。若外表像枯木、石块，很可能是在凝结心或统一心的状况之下，此时，他们害怕离开了凝

结心或统一心，而贪恋着它，因为那是相当愉悦的。

常有一些参禅打坐的人来问我，并告诉我一些他们自己在修行过程中，所经历过的体验，例如有人说："我突然间失去了自己，然后有一种解脱自在的感觉，此时分别心停止了，请问法师，这是不是开悟呢?"

一般人都认为这是开悟，而我告诉他说："不是，你只不过是从混乱的妄想心得到片刻的平静，这时你的心里会突然地失去负担，当压力、负担的感觉丧失时，就会产生如释重负的轻松解脱感。但是，你的心还是在动的状态下，因为你还感觉到很舒畅，好像自己发生了什么事情，如果是在不动心的情形之下，怎能感受到解脱呢？因此，我肯定地说，你的心依然在动。不过你能在散乱心中，得到短暂平静的经验，已很难得，但离开悟的路程还遥远得很。"于是又问："师父请告诉我，如何才能开悟？开悟的境界是什么样子?"我说："禅师从来不告诉人开悟的境界是什么。"

"守心"一是经常不断地守住"不动心"，当守住不动心时，涅槃法就自然显现。涅槃法是不动法，也就是"自性清净心"，"自性"是佛性、本性的意思。自性既然是佛性，佛性不动就产生不动心的作用，不动本身又叫做涅槃或寂灭，当佛性产生不动心的作用时，也就产生度化众生的功能。

因此见性以后，是否能将见到的悟境永远保持住，这是很不容易做到的。但是一次又一次地日积月累地恒常修行，就必须要做到"守一"的工夫。"守一"工夫达成以后，再就是"不动心"长远的维持了，而"不动心"的永久维持，就成为"守心"。因此，"守心"涵盖了

"制心"的过程和"守一"的内容。

今天所讲的题目好像深了一点，诸位之中是否有丈二金刚摸不到头的感觉？还是已摸到一点点？金刚虽然高，但我们已知道这就是金刚，摸不到头是应该的，因为你未成为金刚，也没有丈二高。以上我所说的制心、守一、守心的道理听懂了吗？有没有问题呢？

## 四、问答讨论

问：《金刚经》中的无住生心是不是不动心？又"诸法因缘起，我说即是空"，既然是空，为什么还有佛性？

答：无住生心是不动心；诸法无自性，是缘起性空，这是佛学上的理论。无自性是众生无自性，无自性的空性即是佛性。

问：初念佛、持咒时，妄念纷飞，心很散漫杂乱，到后来念得较清楚，心的妄念较少，这时是默念呢？还是大声念？

答：体力和心力坚强的人，头脑清晰时不妨默念，疲倦昏散时宜用高声。如果是体弱心弱者，疲倦了就默念，否则还是继续不断地大声念。虽然因疲倦而改为默念，但佛号还是不停，相续不断地念，停的仅仅是音声，而佛号没有终止。这还是用的制心法，也就是将念头止在佛号上。因此，当念到一心不乱时，还是要仰仗阿弥陀佛的愿力来接引。如果念到不动心的程度，就不需佛来接引，自性弥陀，唯心净土，因为我们根本没有离开过净土，净土就在眼前。所以，自宋朝以来，禅宗祖师们对于不能够守住不动心的人，还是鼓励他们禅净双修的。

（一九八四年九月三十日农禅寺禅坐会开示）

# 活路与绝路

活路或生路，是人人喜欢走的；绝路或死路，有谁愿意走呢？其实，能够不走绝路的人，又有几个呢？先讲两个故事。

## 一、入地无门偏要来

一九八二年春天，在纽约的一次禅七中，有一位美国青年，负责擦拭门窗的玻璃。中午的户外，气温非常暖和，阳光也很明丽，当他打开一扇窗户，正在擦拭之际，忽然两只肥大的苍蝇，一前一后地穿窗而进，如入无人之境。

它们不知道，这是一条绝路；窗户在擦拭之后，仍会关闭，而禅堂里根本没有为苍蝇准备任何可吃的东西。那个美国青年，为了可怜这两只苍蝇，便把禅堂前后的门窗，统统打开，也把室内的照明设备，全部用上，并且邀同其他两个青年，加入了赶苍蝇的行列，好多次苍蝇只要直线前进，便可飞出室外，可是，每每一个转折，又飞了回来。这真是“海阔天空君不去，入地无门偏要来”了。

结果由于打坐的时间到了，只好把窗户关上，留客

下来。随后，在我们打坐之中，整个下午，那两只苍蝇，不断地撞向门窗的玻璃，每次都发出“笃笃”的声音来。傍晚时分，它们已筋疲力尽，动作呆滞地停在窗框的下沿，我叫那位美国青年，开窗把它们放走。可怜它们原以为禅堂里别有洞天，有美食可吃而生龙活虎般地闯了进来，想不到却走入绝境，弄得奄奄一息，若非人助，几乎要送掉老命。

苍蝇无知，所以如此，万物之灵的人类，竟然也有不少类似的例子。

## 二、笨蛾扑火

我于一九七八年，在纽约成立禅中心不久，有一位从事音乐工作的学生，带着他的同事来看我。他的同事已三十多岁，一副烦躁怨愤而无可奈何的模样，看来颇觉可怜，又略带一些滑稽的味道。见了我第一句话就是问我："你看我是否适合出家？我不适合过家庭生活，所以很想出家。"

接着他告诉我，他已先后有过几位同居的女友，其中一位也替他生了一个儿子，已经十四岁。他从少年时代起，即追求完美、幸福、理想，他接触过不少的女性，仅有几位差强人意，然在同居数年乃至仅仅数月之后，完美、幸福、理想的幻梦，便告破灭。所以更换了几位同居的女友，最先总以为好运正在等着他，每次的结局，都使他焦头烂额痛苦不堪！这次跟最后一位女友协议离异之后，发觉他是不宜过家庭生活的。

我听完他的叙述之后告诉他："你更不适合过出家生活。"

"为什么？我已无家无累，我对女性已经厌倦。"

"不，你有家累，只是希望逃避家累；你也不能没有女性，只是你没有真的知道女性的重要在那里。"

"那不是事实，我可以过完全的独身生活。"

"能够过短期的独身生活，并不等于适合过出家生活，你且好好考虑吧！"

两年之后，他怀中抱着一个不到半岁的男婴，并且带着一位法国女士，来禅中心看我。说是来感谢我两年

前对他的启示。他已在法国找到了理想的伴侣，是一位贤惠的女教师，懂得生活，也懂得艺术，他感到幸福之神已经降临。我在为他们祝福之余，又赠送他两句话："世间处处是完美的，如果你能给予幸福而不是摘取幸福的话。"

当时，他正在幸福中，所以未能听懂"给予"和"摘取"的差别何在。又过了不到一年，他再一次地带着烦躁怨愤而又无可奈何的模样，来向我诉苦，他将那位法国女士，说得一无是处，末了见我没有反应，他才自责地说："也许我太自私了，但我已经无法忍受了。"

"可不是？西方人说，纯正的爱是牺牲而不是占有，佛法的慈悲，是救众生离苦，并给众生幸福。自私的追求，其结果必然是痛苦。"

"我已顾不得什么叫纯正的爱，至少从今以后，我再也不想也不敢去惹女人了。"

"我相信你的话，但你做不到。对于女性而言，像你这样的男人，也是非常可怕的。问题不在于谁更可怕，乃在于彼此相互的要求，是否平衡合理。更要紧的是必须承认，彼此都是普通人，从肉体到心智，都不可能使人永远感到完美无缺，如何检点自己并宽待对方，才是维持平衡的有效办法。"

"我不能保证今后会怎样，至少现在的我已无法接纳任何女性。甚至听到朋友之中，有人要订婚或结婚，都觉得又是一对笨蛾，投向火焰去了！"

他离开了那位法国女郎，不到半年，又携同另外一位女士，到禅中心听我演讲。我为他们的结合祝福，同时点醒他们："当做平凡的普通人，勿做理想主义的笨

蛾。”其实像这样的笨蛾，可说比比皆是，不论是为了情欲的满足，或是为了财富、虚名、权势得失，又有几人能够不受影响而逍遥自在的呢？

## 三、一枝草一点露

另有一位中国太太，来到农禅寺，向我抱怨她的孩子难以管教，而引佛经中的句子说：“家庭真如牢狱”。我则劝慰她说：“那要看你以什么样的角度来看你的家庭了，如以情结的纠缠或恩怨的牵扯而言，家庭的确如牢狱；若能以你府上的老老少少，都是来自成就你的慈悲心和忍辱行的菩萨而言，家庭岂不是最好的修道之处吗？”可见，绝路、活路，天堂、地狱，生死、涅槃，皆不出我们的心念所见和心向所指。

若从禅的立场来讲，活路与绝路之说，都是戏论，既无一条是绝路，也无一条是活路。世人追求的活路，往往都是自投陷阱、自掘坟墓的愚行；世人逃避的绝境，往往又有峰回路转、塞翁失马的际遇。

一般的凡夫，一定是先找活路，为自己找活路，那便是追求幸福的婚姻、美满的家庭、称心的工作、如意的事业等等。为后代找活路，便是期望儿女成龙成凤。

据说，日本有一所被称为“名门”的大学，不仅从幼稚园以至大学院研究所的体系完整，规模谨严，尤其还有几个大工商财团，作为建教合作的后盾。若能升入该校的大学部，便等于获得了保障终身的铁饭碗。所以有许多父母，想尽办法要把子女送进那所大学。此在中国，为了教育子女，自古即有孟母三迁的范例。

又由于中国人的时间观，不重视个人的生前与死后，而是讲求一代代的血统相传，所以后代子孙，不得辱没自己的祖先，若由于子孙不肖而祖先挨骂，是奇耻大辱。做祖先的，为了子孙绵延，就特别重视葬身坟地的风水选择。只要子孙繁衍，便是列祖列宗的延续，便是宗族生命的活路。

学佛者的时间观，则系以各自的个人为准，通过过去三世，未来三世，及现在三世的时间流程，来看造业受报的现象，来看生死解脱的关键。向下堕落三途，是绝路，但在报尽之后，仍有生路；向上超越三界，是生路，若以禅法锻炼而言，却必得先走绝路。

不论是为子孙绵延，或为超越三界，都是常人所以为的活路。中国人的子孙绵延，仅是宗族的血统延续；学佛者的超越三界，是个体生命价值的无限扩展。但其两者之间，也有相同的要求，那就是除了企求走上活路，为其主因之外，也得付出不断努力的代价，为其助缘，否则成佛是妄想，风水再好也无意义。

## 四、福地福人居

根据名勘舆学者李易浓先生说：必须 1. 积功累德，

2. 生辰八字，3. 地理风水三者的配合，始得富贵寿考。

此所谓“积德”，即是现生的努力奉献；所谓“生辰八字”，即是由于往昔的功过所感得的此生果报；所谓“地理风水”，即是获得天地自然的和顺。可见，真要希求子孙的昌隆，也不是光靠墓地风水可以决定的了。

风水的阴宅，最难求的是有五色土的太极穴，无德者纵然请到名家，也找不着，纵然找着了，还须从自己，乃至代代子孙都要大积功德，如此才会保留下来。否则的话，即使已经找到五色土，也会由于大水、山洪、地震，乃至人为因素而被破坏或流失！甚至那副被葬于五色土上的遗骨，也会被冲走或淹没。由地形地物的改变，风水便不可依恃了。最可贵的还是在于积德修持。

每一个人，都各有各自的前途摆在前面，中国人的思想是以肉体血统代代相传的因果观为主。

佛法是以各人对各人自己的善恶行为要负全责的因果观为准。佛法的因果观，跟各自的父母、祖先也有关系，但那是由于各自往昔所造的善恶业力所感。所以，子孙与父祖之间，一定有其关系，乃是同类的业，感同类的果。至于子孙的前途，则要靠子孙自己的努力与否来决定。

## 五、上穷碧落下黄泉

依佛法讲，不论是浮是沉，在生死或出三界，每个人都有他的前途。下地狱、入鬼界、上天堂、转生畜类、再世为人，这也是前途啊！而且都是活路。因为进了地狱，罪报尽时，还会出来；上了天堂，福报尽时，还会

下来。六道流转，无一不是活路，不过活得苦多乐少，了无尽期而已。可见活路，未必是好路。

能在活路之中，时时抱着前途有望的信念，不断努力，才是真有远景可观。屋漏又逢连夜雨，此时，除了修葺漏屋，也当有明日天晴的希望来作安慰，那便是时时承受现在，努力于现在而期待着未来，此为最安全的活路。若对现在怨恨，又对未来失望，那虽也有前途，对一般人而言，却是绝路而非活路了。

有一年，我在纽约过冬，冰天雪地中，见有一只小鸟在禅中心的后院里，勤奋地找东西吃，有一弟子问我："师父，这鸟整天在吃，怎么吃不饱呢?"我说："你不知道，它根本没有吃到什么，仅是探索着是不是有东西可吃。它没有那么好运，每啄一下，都能获得满口的食物。"

我们人类也不例外，经常在尝试摸索着。从婴儿时代知道饮食可以疗饥止渴开始，就会乱抓东西，塞进嘴去，能吃即吃，不能吃便吐。长大之后，为了学习谋生技能，便会将寻觅的、尝试的触角，一次又一次地向四面八方伸展出去，试试看能得些什么。有些美国人来到纽约道场，目的只是看看能不能让他们得到一点什么。他们不知道修行佛法的路怎么走，修行了又能有多少好处，所以要来找找看。

闽南语称找工作为"找头路"，是很有道理的。头路的意思应当是头一条路、第一好的路。这本是标准的汉语，我的家乡话也叫"寻头路"。以佛法来讲，三界的六趣，是地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人、天，共为六道；出三界的四圣法界，是声闻道、缘觉道、菩萨道、佛道。

道字在英文被译作 way，是路的意思。十法界都是路，但看众生选择什么路。

路有许多种，凡是使物体活动的轨迹，都是路，例如，陆路、水路、空路等，心念的活动，则是心路，是精神生活的内容，即所谓心路历程。人在初生之时，便开始了心的活动，如有正确的方向，便走上善道，乃至圣道、佛道。

## 六、天网恢恢

近几年来，台湾的倒债风气很盛，违反票据法的人很多，经济犯罪的案件层出不穷，往往一倒就是几千万（现值每两黄金是一万七千元），乃至几亿、几十亿。其中有些人是经营不良而赔累太多，尚非出于故意；有些人则系出于预谋，一心想发财，甚至相信一种歪理说“人无横财不发”，以为发了财，一切事都能解决。

其实，那些预谋倒债而又逃债的人，结局是不会好的。我们看报纸上说，今年春天有姓陈的两兄弟倒债一亿多，带着孩子们跑到菲律宾，结果五六个稚龄孩子被杀，他们两兄弟夫妇也失踪了。有一位姓郑的年轻人，倒债数亿，逃到美国去，结果在美国加州的豪华住宅中，趁他外出时，有人开了卡车来，将他所藏价值数百万元的宝物，做了大搬家；他自己又非法居留而被美国移民局驱逐出境。

台北的士林，有一个专门经营打会而被称为“会仔王”的太太，一倒数亿，便全家移民到美国去了，结果她的先生偷溜回来看看，就在机场被司法机构逮住了。像这种因果昭彰的例子很多。虽然也有不少人，在倒债而逃去国外之后，再也找不着他们；但殊不知逃了今天，逃不过明天，逃了今生，岂能逃过来世？今生尚可用人身来受报应，到了来世，恐怕要用地狱、饿鬼、畜生等的身体受报了。有些人为了逃债，便不敢面见任何从台湾去的人；有些人带着财物到了外国，时时恐惧遭遇抢劫，或在藏身之地，经常受到黑社会人物勒索，使得他们有天下之大竟没有容身之处的感叹。这究竟走的是活路，还是绝路？

## 七、千古艰难唯一死

找活路已知道了，现在讲如何找绝路！“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”，还有“绝处逢生”、“背水一战”、“破釜沉舟”，这些都是走绝路的例子。背水而战，是名将用兵的奇招，因此，中下乘的佛法，教人走活路，

最上乘的佛法，便教人走绝路。

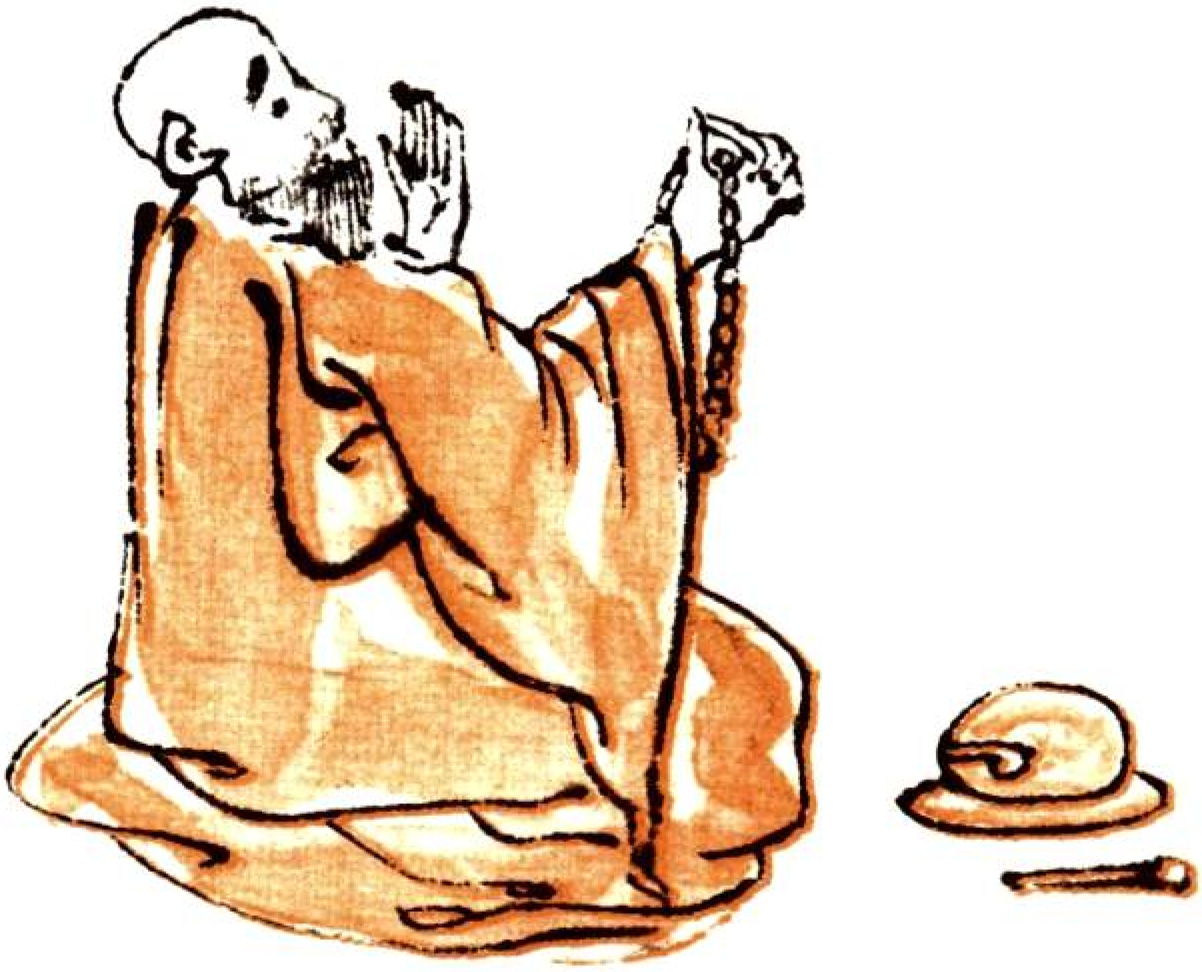
禅法即是最上乘的佛法，禅的训练，便用奇特的绝路法门。也许你们已听说过，来我们这里打禅七的第一个要求，便是要有“大死一番”的心理准备。死什么？是死掉一切的依赖心、期待心、得失心、欣厌心、畏惧心、贪着心、追求心等，想要开悟，便不能追求开悟。若不能大死，就不能大活。

不过，请勿误会，不可以为自杀死亡，便是开悟的禅修方法。我在美国主持的某次禅七之中，因为也要求参加的人大死一番，结果有一位太太，在禅七的第二天，就开始不饮食，也不睡觉。我问她：“你做什么?”她说：“师父不是教我们大死一番吗？我是准备好了来死的，家里的事，已作了安排，所以请师父成全我。死在禅七中是大死，死后可以大活呀!”

我说：“你这样死，叫做枉死、蠢死，有什么用!”这是因为她会错了意。禅修的死，不是肉体的死亡，乃是死掉攀缘心和执著心，禅修之际，心不念过去，不想未来，不住现在，便是心的大死；大死之际，即是从烦恼获得自由解脱之时，便是大活，即所谓悟境的显现。

前天，我去台中看专门主持精进佛七的煮云老法师，他看到我身体很虚弱，又听说我当时的低血压只有五十度，高血压九十度。他便说：“我们是好友，你要多保重啊!”我说：“因为我们是好友，我死在你之前，能有一位知己朋友替我送终，为我说法，尚有何求?”他便急着摇头说：“你不可讲这种话!”我说：“我还没讲以前，你已先讲了。”

其实，当我们出生之时，即已确定了死亡的必然性，



怕死岂能不死！只是在未能自主生死之前，任何人都不免贪生怕死。唯有大修行人，能够不怕死亡，并且要大死一番。千古艰难唯一死，常言："歹活胜于好死"，那是由于不知死后究竟会到那里去。

## 八、寂寞沙洲冷

修行人的死，不在于肉体，乃在于贪生怕死的心念，故有"打得念头死，许汝法身活"的警语。打得念头死的方法，可有两种：一是一时顿断，一是渐修渐断。禅观的方法是属于后者，参禅的方法则属于前者。唯其不论是顿是渐，只要死却妄念，便见真性，便是清净的智慧现前。

杜绝攀缘心，即是"打得念头死"。所以南泉普愿禅师主张"不是心、不是佛、不是物"，他以为"大道无

形，真理无对，所以不属见闻觉知”。德山宣监禅师主张“无心无事”，又说：“更无生死可怖，亦无涅槃可证。”临济义玄禅师也主张“无一念心，希求佛果”，又说：“若欲作业求佛，佛是生死大兆。”可见凡造善恶诸业，无非生死中事，纵然企求成佛做祖，也是生死中事。若攀缘心不灭，便无出生死期。

生死有两种：1. 凡夫的分段生死，2. 圣者的变易生死。离分段生死，即出三界火宅；离变易生死，即能圆成佛果。唯有灭绝烦恼无明，始可活现无染的空慧。所以唯大死者能大活，贪生怕死之徒，便与禅法无缘。

高明的禅修者是教人走绝路的；此所谓走绝路，是不让你有回旋的余地，不让你有转念的机会。在禅法的训练过程中，要使你不仅处于前无宿店后无村落的孤零状态，而且要使你感到面前是笔立万仞的铜墙，背后是千丈悬崖的铁壁，头上是泰山压顶，脚下是火山上涌，四面八方都来向你压迫，此时的你，除了舍下身心，别无选择的余地。

禅的修行者，不仅置肉体的生死安危于度外，连内在的心念，也要用方法把它挤成粉碎。唯有断绝了一切的活路，你才肯放下人我是非等妄想分别，庶几能与禅境相应。

禅的大修行者，不贪生之可乐，也无畏死之可怕。以无取无舍无畏无怖的心，来修绝路的禅行，才会有开悟的可能。当然，要想走上这条绝路，也得先走基础训练的活路。

（一九八五年二月十七日农禅寺禅坐会开示，周果定整理）

# 最上一层楼

## ——禅宗戒定慧的三个层次

如众所周知，禅宗是不历阶次的顿悟法门，六祖惠能大师，称之为最上乘。禅门修行，直截了当，开门见山，所以深受一千三百年以来的中国人所服膺，近数十年来则亦受到欧美社会的欢迎。

在讲正题之前，先介绍一则故事。根据《百喻经》卷一记述，过去有位愚痴的富翁，到朋友家访问时，见到那位朋友府上有座三层楼的建筑物，高旷壮丽，气派非常；特别至第三层楼，俯瞰四方，感到视野广阔，风景明媚。他在羡慕之余，便招来工匠，在他自家的地上，建造楼房；但是他命令工匠，不准先建造第一层及第二层，他要的只是最上面的一层楼。世上有许多聪明人，投机取巧，走捷径、求顿悟，也可用这则故事里的主人翁来比喻。

在讲禅宗的戒定慧之前，先将世间的道德律配上戒定慧的三原则，说明如下：

（一）身不做害人之事，口不出损人之言，是戒的范围；洁身如玉，诚信不欺，是戒的精神。

（二）威武不屈、贫贱不移、富贵不淫，是定的范围；颜回三月不违仁，柳下惠坐怀不乱，是定的精神。

（三）先觉觉后觉，后觉觉不觉，是慧的范围；轻生

死而重仁义，为全体大众的利益而牺牲奉献出个别的自己，是慧的精神。

佛法所讲的戒定慧，即以一般的通常佛法而言，亦各分为三个不同的层面：

（一）戒有三等：1. 一般凡夫遵守的“别解脱戒”，如五戒乃至比丘、比丘尼戒及菩萨戒。2. 已经修成禅定者，在定中自然守持的“定共戒”。3. 已经证得了圣果者，自然永不作恶，名为“道共戒”。

（二）定有三等：1. 凡夫外道所得的“世间定”，2. 小乘圣者所得的“出世间定”，3. 大乘禅者所得的“最上乘定”。

（三）慧即智慧，依《楞伽经》，亦分三等：1. 世间智，2. 出世间智，3. 出世间上上智。

戒定慧三学，都是由浅至深，由方便至究竟，各有三个层次。可是，最低层次是最高层次的基础，到了最高层次，必已含有各低层次的内容。若从低层次的立场看，戒定慧三者，虽如鼎三足，有联合的整体作用，但却可以个别独立，分头修持。若从高层次的立场看，虽有戒定慧三种不同的名称和功能，却是三位一体，三者之中，任举其一，即可同时得到三者全部功用。

根据《六祖坛经》及《景德传灯录》两书所见的资料，禅宗对于戒定慧的看法，也可分作三个层次：一、大乘法门，二、顿悟法门，三、最上乘法。现在我试作介绍如下：

## 一、大乘法门的戒定慧

禅宗在五祖之后，神秀在中国北方，惠能在中国南方各自代表一种禅风。

北方的神秀禅师，受朝廷的尊敬供养，自则天武后、王公以下的京师士庶，向他礼谒膜拜的人，日有万计。唐中宗向他执弟子礼，并对人说：“神秀禅师，身长八尺，庞眉秀目，威德巍巍，乃是王霸之器。”因此，他的弟子之中，即有人以此门第的身价自傲，并对南方的惠能禅师，有所不屑的评议了，比如有人说：“南方有个不识字的惠能禅师，也在弘扬禅法，真不知道他有什么能耐！”

此种讥评，传到了神秀耳中，觉得他的门下太无礼了，便纠正大家的观念说：“惠能禅师已得无师之智，深悟上乘法门，我也自知不如，否则，五祖弘忍大师，岂

会轻易地将衣法传给了他呢？我自恨不能远去亲近，由于虚受国家恩典，住于京师的玉泉寺。倒希望你们不要老是留在我的跟前，如能前往曹溪，向惠能禅师参学，必有收获。”

因此，神秀派了一位聪明多智的弟子，名叫志诚，为神秀到曹溪去听惠能说法。志诚到了曹溪，向六祖禀明了来意，并叙述了神秀教人修行的方法。六祖便问："我听说，你的师父神秀，以戒定慧法，教示学者，告诉我，他对戒定慧的修持方法是怎么说的?"

志诚回答："秀大师说：'诸恶莫作名为戒，众善奉行名为慧，自净其意名为定。'未知和尚您老人家是以何法教诲学人?"

神秀所教的戒定慧，属于佛法中的基础法，是大乘的共通法，是从《七佛通诫偈》的转用；过去七佛，都曾说过一个偈子，用以教导众生，那便是："诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。"由此可知，神秀的禅法，是用过去七佛以来的通佛法，作为基础的。

至于惠能大师的法门，当然要优胜于一般法。因此开示志诚："你师父所说的戒定慧，实在不可思议。不过，我所见的戒定慧，与此有别。"

志诚问："戒定慧，是佛法的三无漏学，只有一种，岂会别有不同?"

惠能大师说："你师父说的戒定慧，是接引大乘人的：至于我说的戒定慧，是接引最上乘人的。"

为什么惠能大师是接引最上乘人呢？因为他说："我所说的法，常不离自性，若离自性，即是离体，离体说法，便是说的有相法，而使自性常迷。"

南宗禅是无相法门，《金刚经》宣说无相法门，《六祖坛经》的敦煌本，有“无相忏悔”、“无相三皈依戒”、“无相灭罪颂”、“在家修行无相颂”等，可知惠能大师处理任何问题，都依自性，而不取法相。神秀是教人依相修行，渐渐完成，最多只接引大乘根器的人；唯有像惠能那样，教人离相修行，方能不假方便，顿见自性，所以专接最上乘人。

现在神秀大师所见的戒定慧的内容，说明如下：

**（一）诸恶莫作名为戒**

要求戒行清净，是佛教徒自我约束的基本原则。戒行可因身份而有在家出家之别，出家戒也有大小之分与男女之异，所以不持戒即名为恶行的标准，便有宽严轻重的不同。此处所说的“诸恶莫作”，应当解作：凡是做了障碍成佛的事或与无明相应的事，都是作恶，都是戒行不清净；而从凡夫以至圣位菩萨，均宜防止烦恼无明的生起，称为持戒。而且要像神秀禅师所说：“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”只要惹上一点烦恼的尘埃，便成破戒。

小乘戒，重于身口二业的行为，大乘戒则更重视心意的趣向，只要一念与烦恼心的贪欲、瞋忿、邪见相应，便算戒行不清净，更何况形诸于身口二业的实际恶行。所以六祖赞叹神秀之说可接引大乘，可惜后世的狂徒，连神秀的要求都未摸清，竟大言不惭地以最上乘人的根器自居，而轻忽形式斋戒。

**（二）众善奉行名为慧**

行善的标准，可浅可深，可大可小。若据大乘菩萨行的要求，持五戒，行十善，乃圣比丘戒，均非善行。

也就是说，做一个守法重纪的人，乃是公民应有的本分事；独善其身而仅无害于人者，岂能算是善行？

菩萨行，以利益众生为先决条件，做一切事，修一切法，若不能利益众生，也不为利益众生，便不能称为菩萨的善行。可见，一切的人天善法，乃至小乘的出世善法，只是方便的浅善小善。唯大乘菩萨的纯粹利他或救济众生，才是真正的深善大善。所以修行大乘法门的人，自凡夫以至成佛，一言一行，无一念不是为了利益众生，若为利已，岂名大乘？

利济众生，是基于慈悲心的流露，真正的慈悲，必从真实的净慧产生。慈悲的利他行，和智慧的抉择力，如车之有两轮，如鸟之有双翼。没有智慧为引导的慈悲行，会有所偏差，甚至产生相反的效果；盲目的爱心，不能算是慈悲。

智慧的功能，对于自己是断除烦恼，空去执著；对于众生是随机摄化，有教无类。因此，能断一分烦恼我

执，便显现一分智慧，多显现一分智慧，便增长一分救济众生的能力。神秀大师说，能够奉行一切善行，名为慧者，应该是大菩萨的大慈悲行，普通凡夫，甚至不能明白善恶的界限，岂能做到“众善奉行”。

**（三）自净其意名为定**

从根本佛教或原始佛教的观点而言，心、意、识三者不可分。识是意的分别作用，心是意的出发处，也是意的归属处。《七佛通诫偈》的“自净其意”，实有净诸烦恼无明而成正等正觉（佛）的意思。

若由大乘佛教的观点而言，心分真妄二义，真心是清净的如来藏心，或称为佛心，或称为真如；妄心是烦恼无明，或贪欲、或瞋忿、或愚昧，皆是妄心。真心由破无明而显现，妄心通过意识而活动。所以若就大乘说：“自净其意”，只是净其意识的活动。

意识中止活动，也有不同的等级，暂时的、较久的、永恒的，情况不一。

一时一刻的心中不起坏念头，不动歪脑筋，不算意清净。一时间心中宁静，不杂不乱，住于一念，这是修定得力的现象。止于一念，而将时间缩短、空间扩大，这是粗浅的定境；止于一念，而失却时空的感受，这是深细的定境。心念顿断，自我中心顿失，这是进入灭受想定（超出三界生死范围）的解脱境界了。

依大乘的唯识观点而言，第六意识转成妙观察智，便是意清净。又依天台宗说（眼、耳、鼻、舌、身、意）六根清净位，断见思二惑（身见、边见、邪见、戒取见、戒禁取见，为见惑；贪、瞋、痴、慢、疑，为思惑），已与小乘教及大乘通教的佛果相等。也就是说，若得意净，

不论大乘小乘的立场，都已承认是位阶圣域的人了。可知，要得“自净其意”，谈何容易！

这种观念，在禅宗，也不是神秀的发明，四祖道信大师的《入道安心要方便门》，早就说过：“常观攀缘、觉观、妄识、思想、杂念、乱心不起，即得麁（粗）住。若得住心，更无缘虑，即随分寂定，亦得随分息诸烦恼。”这是讲修定的初步方法，便是从意念上，用观行、止乱心、得住心（习定者所得定境，分作九阶，称为九住心：安住、摄住、解住、转住、伏住、息住、灭住、性住、持住），住心的功用渐增，定力渐强，意识的烦恼，也就渐渐熄灭了。

四祖道信之后，也不仅神秀一人弘扬《七佛通诫偈》，牛头系的鸟窠道林禅师，也因白居易问他：“如何是佛法大意？”而答以：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易本想从道林禅师口中得到一些高深的禅意，结果颇觉失望，而谓：“三岁孩儿也懂得这个道理。”道林禅师说：“三岁孩儿虽道得，八十老人行不得。”白居易听了，始觉满意，作礼致谢。

以神秀与道林等人为代表，弘扬的禅法，是与一般的大乘法门相通的，所以惠能说，神秀接引大乘。

## 二、顿悟人门的戒定慧

依据《景德传灯录》卷二八的记载，六祖惠能大师，曾有少年弟子神会，向他请示：“戒为何物？定从何修？慧因何处起？”

惠能大师的回答是：“定则定其心，将戒戒其行，性

中常慧照。”此与《六祖坛经》所见的解释不同，与一般所讲三学的次第也不同。此处有心可定，有行可戒，有慧照于性中，故与神秀的见解，不相上下，与《六祖坛经》的角度，则颇异趣。

《六祖坛经》中玄策禅师所见的定，既非有心、亦非无心，若亦不见有无之心，才是大定。若有心可定，有定可入，即非大定。

六祖自已也由于智常禅师问三乘法，而以有相与无相为依准，说有四乘差别之法：“见闻转诵，是小乘；悟法解义，是中乘；依法修行，是大乘；万法尽通、万法俱备、一切不染、离诸治相、一无所得，名最上乘。”

有相之法，最多是大乘。唯有离相，始为最上乘的禅法。他既以有心、有行、有慧，答神会禅师，当然未离大乘的范围。可是，他先说定、次说戒、后说慧，便

不同于一般的通佛法，应该引入顿悟的初门方便。

以定定心，为首要的修行条件，只要在定上得了力，便不愁戒行不净。实际上，戒律除了根本的“杀、盗、淫、妄”四大原则是不可动摇的之外，其他条文曾有因时而异、因地而异的争论。所以百丈怀海大师，创建丛林规制时，对于印度传到中国的大小乘的戒律细则，并不重视，唯立僧堂坐禅，树法堂表法。这也就是顿悟法门的特色之一。

## 三、最上乘法的戒定慧

南宗禅之异于北宗禅的特色，是在于不先修戒定，着重于智慧即是大定；也不以为由定发慧，以及先慧后定之说为正确，凡是有出入的，有心可用的禅定，不论小乘大乘，都不能为惠能大师所取。

南宗禅的宗旨，是令修行者直接从般若行修起，六祖惠能说：“前念着境即烦恼，后念离境即菩提。”又说：“摩诃般若波罗蜜，最尊最上最第一，无住无往亦无来，三世诸佛从中出。”又说：“从一般若，生八万四千智慧。”他所主张最妙的修行方法，便是一行三昧，一行三昧的修法，便是：“但行直心，于一切法，勿有执著。”“常离诸境，不于境上生心。”这种三昧，乃是定慧不二、即定即慧的般若行。他说：“定是慧体，慧是定用，即慧之时定在慧，即定之时慧在定。若识此义，即是定慧等学。”

其实从《六祖坛经》的内容来衡量，惠能大师是以慧为定、定在慧中的，所以主张不离日常生活的行住坐

卧，行一直心，自利利他，作大修行，毋须“住静观心”，毋须先求入定，故名为顿，故名为最上乘。

因此，惠能大师对于戒定慧三学的定义是：“心地无非自性戒，心地无碍自性慧，心地无乱自性定。”若能不于境上生心，也就是当我们面对现实的环境时，能够不为环境的顺逆好坏所牵累和影响，清楚地面对现实的环境，而又能够不受所动。那是因为心已能够做到六祖所说“无念”、“无相”、“无住”的程度，即已见到清净无染的自性，此自性，即是心体，名为“心地”。此心的自性，虽然“无念”、“无相”、“无住”，却能生起广度众生的功用，所以叫做“心地”。

“心地”清净无染，亦无是非，即是无染无非，便是戒行清净，称为自性戒，即是三类戒中的“道共戒”。“心地”离一切境，得大自在，无碍解脱，此系智慧的功用，称为自性慧；自性慧中，兼有自利的根本智，及利他的后得智。此即《楞伽经》所说的“出世间上上智”。“心地”不于境上起执著，不着有无、染净、生灭、来去、增减等相，所以即是离诸乱相的自性定，也是六祖所说的“最上乘”定。

毫无疑问，惠能大师所指示的，是让大家直登最上一层楼，他教人勿要把时间和精力，浪费在第一层楼或第二层楼里面，要把整座的三层楼房，给自己充分使用；既然拥有整座的楼房，当然具足了整座楼房的财产和功能。

顿悟的禅法，即是如此，它是最上乘，是明净的心地，清净的自性。用顿悟法门，开悟清净的自性，自然显现之后，心同阳春白雪，不染纤尘，当然已不受三乘的戒定慧所限止。如果是一个没有实际修证工夫的人，

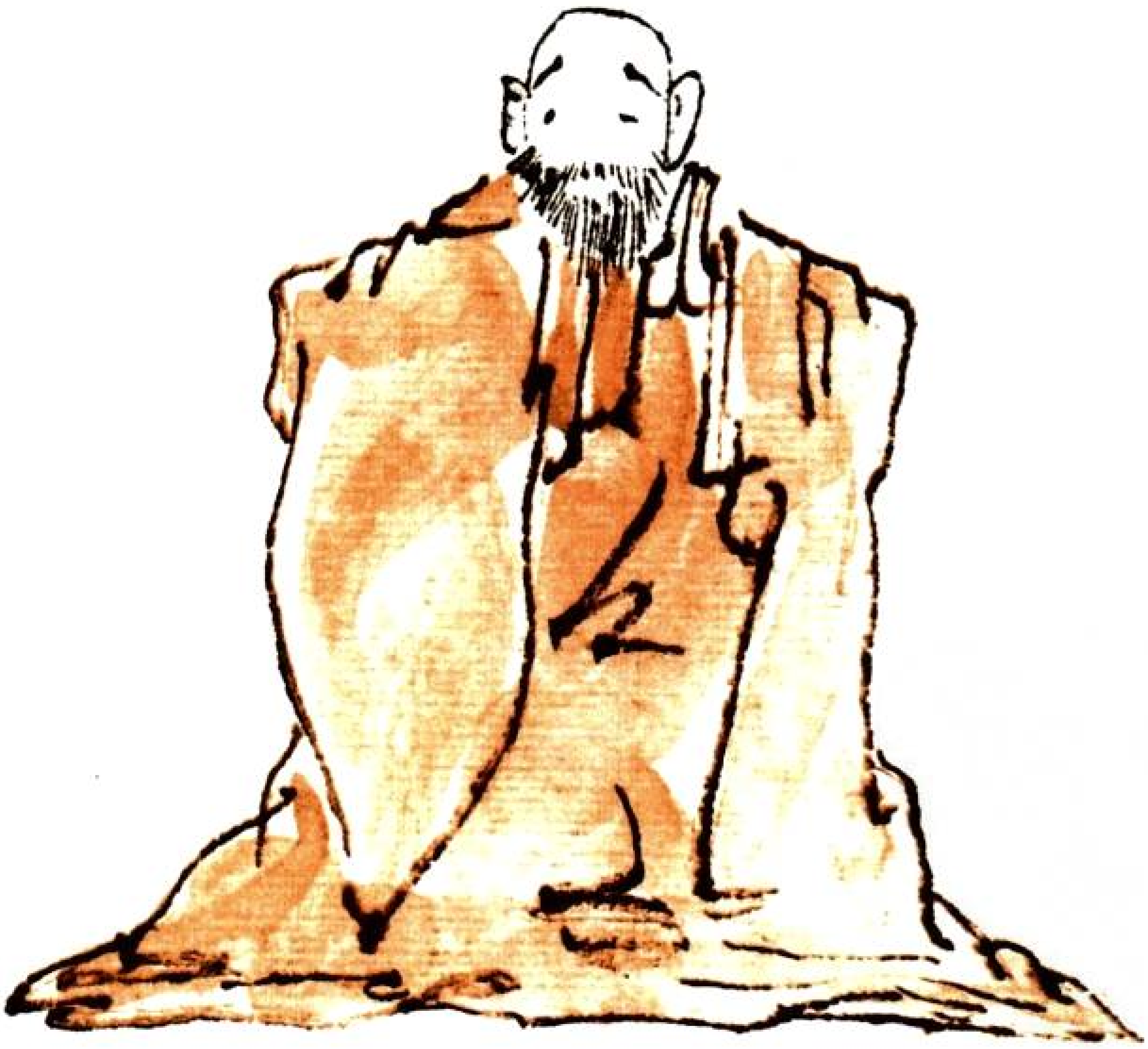
心中尚充塞着我贪、我瞋、我痴、我慢、我疑等的烦恼，而竟自以为是：守持自性戒，已得自性定，已见自性慧，那就变成以作恶为持戒、以散乱为禅定、以愚痴为智慧了！

（一九八四年十月十四日农禅寺禅坐会开示）

# 狭路相逢

刚才从文化馆下来农禅寺，马路上都是车子，短短的路程，要花好长的时间通过。在台北市，有好几条交通要道，每当上下班的尖峰时刻，放眼一片车海，交通因而阻塞，大小车子只好以牛步前进，即使彼此猛按喇叭也无济于事。

我有一回从北投上台北，计程车司机说大路会塞车，便穿过士林市区的小路走，以为人少可以快些，但是既



有这位聪明的司机，也必有其他聪明的司机，在小街上不但车多人也多，他转过来转过去，三米一息，两米一停，边开车边骂："岂有此理！为什么这么多人?"听到路人也在嘀咕："计程车怎么这时候开进市场来了!"这是狭路相逢，彼此成仇。路本无广狭，难以通过便是狭路。我曾在禅宗语录上，看到"狭路相逢"这句话，意指在修行的路上，会遇到狭路而难以通过。这可分作两个层次来说明它。

## 一、好事多磨

俗话说："好事多磨"，成就一桩世间好事，尚且要费尽心力，突破重重困难，何况是修行？修行路上，从薄地凡夫到成佛，一个障碍接一个障碍。有时障碍确实存在，有时是自己一边走，一边制造障碍，而使自己必须跌跌爬爬地通过这些障碍。

有一次，我上楼梯，有人喊："师父!"我一回头，差点向下摔倒，原因是踩着了自己所穿的海青的下摆。可知，有身体就有障碍，有心念就有障碍。

修行人就怕自己不反省自己是凡夫，福德浅薄，智慧不够，烦恼障重，当常以圣人的境界心向往之，而不要以为自己就是圣人。要求凡夫立刻没有烦恼是不可能的；但能够知道惭愧，愿意修行，并尽力而为，这便是负责任的态度了。

烦恼来时，不要害怕，不要讨厌，让它烦去，自己不烦，久而久之，烦恼会越来越少。有人要跟烦恼斗，那将更加一层烦恼。用意志力也许可以战胜烦恼，但这

只是暂时的，好比用石头压草头，强劲的烦恼草根，还会从旁的缝隙间冒出来，或者石头移开后，草依然茂盛。

在修行中的忏悔法门，便是要让积压的烦恼露出来，好比清扫一个千年的厕所，必须先泄其臭气。事实上，人心中所积藏的无明痴合，岂止如千年古厕，乃至是亿万万年以来的老厕所，里头的贪瞋愚痴，既脏且臭。开始修行就是将它打开，让它风吹日晒，虽然最初之际，是臭秽难当的，但时日一久，臭气自然消散。修行人不能不面对事实，你希望一个茅坑是清洁的，不应该臭，这已经违反了常理。

修行，要什么都好，随境而安，任何烦恼境界出现，都不要理它，既不拒也不迎；境界好比五月天的苍蝇，日本话叫做“うゐさい”（讨厌），越想赶它走，越觉得讨厌。你挥一挥，它飞两转，你一停手，它又回来了，绕着你的脸上、身上嗡嗡作响。据说，释迦世尊在树下长期坐禅修行之际，鸟儿看着他的头发软软的，便在他头上做了鸟窝、生蛋、孵小鸟、拉屎，佛是知道的，就是不管它，结果修成了无上正等正觉的佛道。所以修行时，遇到障碍，以不排除为原则，不以障碍为障碍，不将障碍当作对象来破除。

## 二、峰回路转

在学着修行期间，如果遇到了障碍，需要过来人帮忙，需要师父的指导，师父会告诉你应该怎么办。

有人在打禅七时，老打妄想，我就叫他不用方法，专门打妄想。他说在家中就可以打妄想，何必来打禅七，

我说不一样，一个是打禅七，一个只是打妄想；禅七中打妄想是蓄意的，日常生活中打妄想是随意的，是不知不觉地在打妄想。结果，这个人打了几天妄想，跑来告诉我："师父，我没什么好想的！"

另有一个年轻人，禅七期中，老是放不下妈妈的影子，我就教他想妈妈的面孔，想妈妈煮的菜，想妈妈骂人、唠叨的样子等等。结果他一样也说："师父，我已把妈妈想过千百遍了，就是这么多了，再也没什么可想的了。"又有一个人老是打瞌睡，修行是不可以贪睡的，但老是想睡，也许真的让他睡一觉就好了。师父会看你的情形而给予适当的引导。

有一位太太，在禅七中坐得一炷好香之后，因某种原因，好的情况就消失了。她很懊恼，我告诉她，过去

的已经过去了，不必希望它再来。女孩子十八姑娘一朵花，但她必然会长到十九、二十岁，乃至三十、四十岁的，日子过去了，就让它过去，时光既不可能倒流，经验也不求其重现，你希望它再来，本身就是一种执著，这是内心中修行的障碍。障碍有顺缘、逆缘，有障碍是好现象，表示你在修行。在狭路不通时，不要拼命钻，停一停，必然会有峰回路转之机的。

所谓不得力处，正是得力处。自己知道修行不得力，可能你已经得力了，只是你自己不清楚罢了。或者，你既然还能知道自己不得力，显然你是在修行中。反过来说，自以为修行得力的，很可能有问题。《金刚经》说："凡所有相，皆是虚妄。"有所发现，有所执著，以假为真，或得少为足，也都是修行的障碍。

只有两种人是没有障碍的：一是修行圆满的人，感觉走在一条无边无垠宽阔平坦的大路上，无一处不是路，根本没有障碍；一种是没有开始修行的人，因为没有修行，也无从发现障碍。对修行人而言，处处荆棘，处处障碍；而处处难过，处处过，才是修行者的正常态度。

禅的修行，不仅是狭路，乃是一条无头路和绝路。但只要你走上了路，走着走着，会自己走出路来的；所有禅宗祖师们走过的路，是他们的路，不是我们的路，自己的路要靠自己来开创。

我们从书本所见的，由耳朵所听闻到有关修行佛道的法门，只能说是前人的一些经验，仅供我们作为探路的工具，或是地图上的路线，被称为修行的方针及方法而已。有人说："条条道路通罗马"，又有说八万四千法门，门门通向涅槃城，其实不尽然！于禅的初修者而言，

那路是不通的，门也是关着的。

诸位有过爬山的经验吗？原始山林，根本无路可走，当你拨开杂草、荆棘、葛藤，或沿崖边或沿小溪，便会走出一条路来。诸位都有过游泳经验吗？水中更没有路，当你游过时，就有了一条水路。修行者的心路，是一条非常狭隘甚至是没有形象可循的路；但只要有信念，走着走着，自然会走出一条路来。

我另有一次经验，是从北投山上的文化馆下来农禅寺，正好遇到星期假日，又是阳明山的花季，因此文化馆前的地热谷风景区，也是人潮汹涌，我坐上计程车，被夹在车阵之间，动弹不得，司机灵机一动，把车头掉转过来，朝相反方向的单行道开，结果很顺利地被我们开出来了。这本是违规的，若遇到警察，一定受罚；结果真的遇到警察，出乎意料地，没有开罚单，倒是指着一条小巷子对我们说："好了，到此为止，你们从这儿绕出去吧！"我们很快地绕出了巷子上了大路。这是无路中的路，本是反路，却成了正路。

第二种狭路，是修行已经得力，得力不是"所作已办"的完成，只是奠不了基础，我们称为见道，好比睁开眼睛，明明白白地看到了路，见道后才开始谈得上修道。

我读过一本英国人写的《西藏旅游记》，里头叙述他在西藏时，往往站在这一座山头上，看另外一座山，不过近在咫尺，好像目标在望。但这是假象，真要走到那个山头，可能要费好几天，因此，他感觉西藏是个神秘的地方，好像有什么神力，把路的距离，一直拉长延伸了出去。其实，这是因为西藏地处高原，空气稀薄，视

野宽广，视线清晰，所产生出的一种特殊感觉。这个可以比喻修行过程中的见道，见道只是到了通向目的地的路，或者已见目的地遥遥在望而已，漫长的旅途，还等着你继续努力哩！

## 三、菩萨难为

见道后还是狭路，仍然有诸多的障碍，菩萨要度众生才能成佛，但众生难度啊！开始明明是可度的众生，到最后可能却变成最难度化的棘手人物。

别想度众生是顺利事，究竟是凡夫好做菩萨难为。

这好比世间儿女好做，父母难做一样。（底下有人说："徒弟好做，师父不好做。"）的确，有一回，是夏天天快下雨之前，北投文化馆的墙角下，到处都是蚂蚁，我听到两个弟子对话，一人说："某某师兄，你给它们说皈依，要它们将来做你的徒弟！"另一人则说："你不要害我，我宁可永远做徒弟，不要做又累又辛苦的师父。"

这倒是真的，做徒弟的，除了正常随众的日课，不必担负额外的责任。做师父的可不行，从早到晚，累得要命，到了晚上眼睛都睁不开了，还得处理许多未了的事晴。多一个信徒，多一些事情；多一个徒弟，等于多一个包袱。我常自叹福德不够，因缘不足，感人的力量不够，应该好好地修满了福德智慧再来。可是若不度众生何以报佛恩？若不度众生何以增福德？如今既已一脚踩上了这条路，只好继续往前走。以前我自己做徒弟时，冷眼看我的师父，以为他老人家真是自讨苦吃，干麻管得那么多？做那么多？干麻这么啰嗦，每天东摸西摸，忙到深夜还不睡。有时我早早溜去睡了，第二天师父骂我："怎么师父没睡你先睡了？"我想既没那么多闲事，到了时间不睡又何苦。很快地，自己也当了度人的师父了，想想这条路好难走喔！

## 四、浩荡赴前程

菩萨道又叫难行道，难行能行，难忍能忍，一个凡夫在见道后，依靠自己的愿力度众生，其艰辛可想而知。见道启智慧，度生增福德。见道之后，要继续慧业、定业的修行，并也少不了修行度生的福业。长芦宗赜的

《坐禅仪》劈头就说："夫学般若菩萨，先当起大悲心，发弘誓愿，精修三昧，誓度众生，不为一身，独求解脱。"这时狭路相逢，有两种情况，一种是见到了宿世仇人、怨家，一边了旧业，一边修福慧。所谓冤家路窄，菩萨不但不逃避，而且已知避也避不开，他既和你有缘，非得了这份缘不可。他要讨回你的欠债，你得偿还他的积欠。你帮他的忙，他捣你的蛋。度化这些人，必须要花很多心血。这些既是你修行上的障缘，也是修行菩萨道的逆增上缘。

另一种的狭路相逢，是逢到了你自己，是对面相逢不相识的"我"。在修行过程中，遇到的一切烦恼，便是坚固的"我"所引起的，这是无始以来由痴□无明薰成的"我"，这时唯有以耐心、恒心，勤修戒、定、慧的三无漏学，来息灭贪瞋痴的无始无明。经过伏、断烦恼的阶段，然后破一分无明，证一分法身，从凡夫境界进入圣位菩萨的层次。无明分分破除，法身分分体现，最后便是成佛。

狭路相逢的痛苦，从初发心至十回向位满，始告一段落。进入初地，已证一分法身，虽然以遍法界身广度众生，却已不再有自我身心被煎熬的感受了。这时，才算走出狭路，而上了康庄的阳关大道。

（一九八二年十月二十四日禅坐会开示）

# 绝处逢生

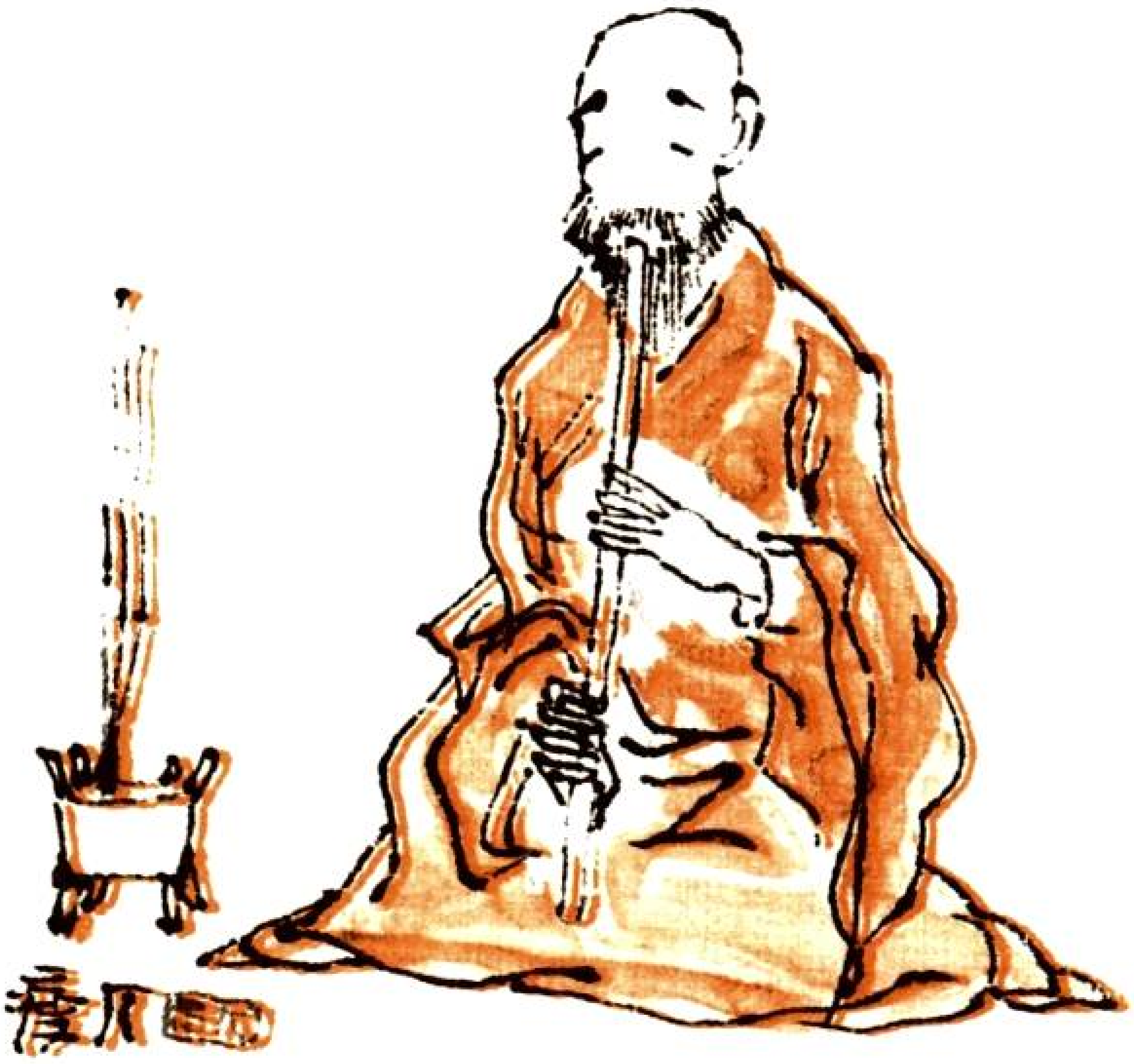
日本武家文化的形成，不论在精神上或物质上，都深受宋代禅宗文化的影响，尤以镰仓时代新兴佛教的禅宗文化，对于日本武士道精神的启发很大。日本的武士是一种特殊阶级，他们不是军人，毋宁说是一种职业。他们受命保护其主人，讲求绝对的忠实与服从，生死不二毫无异心，这实在是源于禅宗训练禅众的方法。如今，“武士道”已成为日本历史的陈迹，往后，亦不希望再有人仅用禅的方法手段，而忽略了禅的目的——在于智慧的开发。

古来禅师们锻炼禅的修行者：第一，要求绝对的服从师父的指导；第二，要求绝对的相信修行的方法；第三，要求绝对相信自己有悟道的可能。

禅的训练，不讲逻辑，不讲道理。一进禅堂，便被告诫：“摆下你的一切，色身交与常住，性命付与龙天。堂师说，生姜是树上长的，皂荚是地下结的，你不得发问，不可怀疑。”

日本的武士道就是以这种方式来训练武士，要求他们绝对忠于自己的主人及职责，只顾达成任务，不问是非曲直，更不求名闻利养，心中只有一个念头——就是竭尽所能，保护他们的主人。

武士接受任务之后，没有旁顾的余地，不想今天以




前的事，不想今天以后的事，也不想这桩事以外的另一桩事。后来日本军阀在做军事训练的时候，据说也曾用过这种不人道及非理性的方法。比如在操演时，前边虽有悬崖峭壁，士兵正步走到悬崖边，长官没有下令立定或向左右转，士兵得继续走下去，虽然再跨出一步，便会掉下去粉身碎骨地惨死，也不可考虑或畏惧。这是为训练士兵，在作战时，要置生死于度外，不会临阵脱逃，或是违抗军令，成为一个赤胆忠心的标准军人。而这样严格冷峻的训练过程，是源于禅师锻炼弟子的方法，使日本的武士们富有禅的勇往直前、专注不二、诚信不移的精神，也成为日本人感到骄傲的民族性了。所以日本人把武馆称作“道场”，将剑术称为“剑道”，茶艺名为“茶道”，插花技艺号称“花道”，多少均与专注及诚信的禅法，扯上一些关系。

修行要有信心，信心自会产生勇气，有勇气就有担当；禅就是要有担当，不只是心向往之的空愿，而是相信自己能担当，并且真正地一肩承当；要有“舍我其谁”的气魄，荷担起住持三宝、弘法利生的如来家业，要将所有振兴佛法的责任，所有苦难众生的问题，一肩挑起来。

一个有心学禅的人，一旦进入修行的过程中，正像病人住进医院，要与医师密切合作，接受劝告。而禅众更要绝对相信禅师的指导，不论他用什么方法，即使是无理的折磨，你都要接受。有的师父要徒弟把煤炭洗白，将石卵煨烂，徒弟虽然纳闷，最好还是照着指示去做。常识中的煤炭是洗不白的，石卵是煨不烂的，但在禅的训练中，师父的指示，一定有他的道理。

经得起师父泼辣、反常地磨炼的人，始能成为禅法的传承者，这种受磨炼的能耐，本身就可把一个常人塑成了大器。相传张良遇黄石公，因有圯下纳履之试，知为孺子可教。今学禅的人之中，又能有几人已成熟到可以叫他洗黑炭及煨石卵的程度？也许有个把人一边洗一边嘀咕：炭怎么可能洗白？什么时候会白？是不是师父有毛病？那个老头老糊涂了？不然就是有虐待狂，否则怎会叫我洗炭？也许师父要磨炼我、考验我的意志力吧？东想西想的，揣摩师父的用意，怀疑正在用以修行的方法。像这样的人，洗上一百年，炭也永远不会白。不过，洗炭是有道理的，五祖弘忍教六祖惠能舂米，惠能既能把米舂熟，我们自然也能把炭洗白。若你只管洗炭，一心三忌地洗，不要间断地洗，心无二念地洗；什么时候把炭洗白？不管它，一直洗下去，洗到师父来看你，虽

然，炭没有洗白，你的心已被洗白了；此时，师父和徒弟看到的已是白炭，即使旁人看到的还是黑炭，那已是无关紧要的事了。这种洗炭的耐心与决心，就是禅修的信念与专注不二的用功法。

如宋儒张横渠所言："为往圣继绝学，为万世开太平。"又如地藏菩萨的大愿："我不入地狱，谁入地狱?"及："众生度尽，方证菩提。"必须踏实地去做。如果只是嘴巴念念，那只是鹦鹉学语，不是打从自己心坎里发出来的话，这样的学发菩萨愿只是种种善根而已，不能产生实际的力量，那是因为没有确切的自信。

希望求得信心的坚定，须从修行的体验中获取。禅的修行，要在无路中找出路来，在无可如何之际，坚持勇往直前的信心，如此，必然会绝处逢生。中国有句话说："山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。"疑无路，是

怀疑没有路，这种绝境还不够绝，要到没有路了，前进不得，后退不能，上有泰山压顶，下临万丈悬崖，这时你怎么办？中国历史上的楚霸王项羽用兵，渡河之后，以破釜沉舟，激励士气，提起军心，勇往直前，义无反顾。这种大将军才有的作略，对自己对部下具有充分的信心，如此做的目的，是志在必得。也唯有在山穷水尽走投无路之际，仍然往前迈进，才会发生惊天动地的奇迹，出现不同寻常的境界，这叫做“绝处逢生”。不入虎穴，焉得虎子？不探龙宫，岂得骊珠？同样地，顾惜身命者，那得开悟？

禅宗公案里，类此绝处逢生的例子很多。试举数则如后：

（一）马祖道一（公元七〇九—七八八年）接水潦和尚：水潦和尚参问马祖：“如何是西来意？”马祖乃当胸踢倒水潦，水潦大悟，起来抚掌，呵呵大笑云：“大奇！百千三昧，无量妙义，只向一毛头上，便识得根源去。”水潦后来住山开法，示众有云：“自从一吃马踢，直至如今笑不休。”

（二）黄檗希运接临济义玄（公元？—八六七年）：义玄初在黄檗，随众参侍，时堂中第一座，勉令问话，义玄乃问：“如何是祖师西来意？”黄檗便打，如是三问，三遭打，义玄遂辞黄檗至大愚处，据实相告，不知过在何处？大愚说：“黄檗怎么老婆，为汝得彻困，犹觅过在。”义玄便于言下大悟。

（三）睦州道明（公元七八〇—八七七年）接云门文偃（公元八六四—九四九年）：睦州才见文偃来，便闭却门，文偃把门，睦州问：“谁？”文偃云：“某甲。”睦州

问："做什么？"文偃云："己事未明，乞师指示。"睦州开门，一见便闭却，文偃如是连三日扣门，至第三日，睦州开门，文偃乃拶入，睦州便擒住曰："道！道！"文偃拟议，睦州便推出曰："秦时辕轹钻。"遂掩门，损文偃一足，因此忍痛作声，忽然大悟。

（四）船子德诚接夹山善会（公元八〇五一八八一年）：善会参访德诚禅师，德诚问善会住什么寺？何处学得来？又云："垂丝千尺，意在深潭。离钩三寸，速道！速道！"善会拟开口，德诚便以篙撞在水中，善会因而大悟。船子当下弃舟而逝，莫知所终。

（五）汾阳善昭（公元九四七——〇二四年）接慈明楚圆（公元九八六——〇三九年）：楚圆初参善昭，经二年未许入室，每见必骂诟，或毁诋诸方，及有所训，皆流俗鄙事。一日楚圆向善昭诉苦："自至法席已再夏，不蒙指示，但增世俗尘劳念，岁月飘忽，己事不明，失出家之利。"言未卒，善昭熟视骂曰："是恶知识，敢裨贩我！"怒举杖逐之。楚圆拟伸救，善昭掩其口，乃大悟曰："是知临济，道寻常情。"

余如大慧宗杲（公元一〇八九——一六三年）经常用竹篦考问学者，经常用棒杖逼打学者。目的是逼令学者起疑情，闷出疑团而猝然豁破，便是见性，乃至彻悟。但也不是不分青红皂白，见人就打骂。应机施教，对症下药，应用之妙，则在明师的手段了。正如破釜沉舟的用兵方法，乃是大将名将的作略。

**（一九八二年十月十七日农禅寺禅坐会开示）**

# 拈花微笑

人生在世，结交朋友能得知己，任用属下终成心腹，彼此共事而有默契，如此，凡事皆能心领而神会的话，一定可以得心应手，无往不利。生死不渝地互相信赖，非语言文字所能沟通；血泪交融的体验，刻骨铭心的感受，亦非语言所能形容。所谓“如人饮水，冷暖自知”，唯有过来人，才能够体会这些无法透过语言来表达的心境和感受。

做父母的比较容易知道孩子们的需要，孩子们却不容易知道父母的苦心；圣贤可理解一般大众的苦难，而凡夫却不知道圣贤的胸襟是什么。中国古代的圣君贤相，洞察民间疾苦，只要有一人遇到不幸，就觉得是他们自己没有尽到责任，而儒家“亲亲而仁民”的理论根据便在于此；对于自己的骨肉、自己的族类，如手足同体，如唇齿相依，如枝叶同根，共荣辱，同命运。这都是由于高瞻远瞩，体验深切，方能有牵一发而动全身的整体感。“自古圣贤都寂寞”，正因为普通人对他们的心胸莫测高深，故以为寂寞；其实他们先天下人之忧而忧，后天下人之乐而乐，既与天下人同忧戚、共喜乐，怎么会寂寞！

《维摩经·文殊师利问疾品》，文殊菩萨问维摩诘居士：“你害了什么病，怎么会害病的?”

维摩诘说：“一切众生，从痴生爱，故生了病。众生既害了病，所以我也害病；如果一切众生的病痊愈了，我的病也就好了。为什么呢? 因为菩萨是为了众生而入生死，如果众生得离病苦，菩萨自然无病。”

诸佛菩萨，能与众生的心相通，众生却无法知道诸佛菩萨究竟对众生做了些什么? 唯有有了相等体验的人们，始能互相了解，而且只要一扬眉、一瞬目等的小动作为暗示，就代表了全部的感受，完成了彼此的沟通。这便称为“以心印心”，心与心相应了；否则，彼此无法对流，仅是单向通行罢了。

## 一、拈花微笑的故事

依据禅史资料，宋以前未见“拈花微笑”的记载，宋代智昭的《人天眼目》第五《宗门杂录》中，记述王荆公在翰苑，读到此项记载是出于《大梵天王问佛决疑经》。此经为历来《大藏经》所未收，亦为各种经录所未载。传说日本天台宗的圆仁慈觉大师，于唐末之际，来华留学，曾将此经抄回日本，秘藏于某寺经函，三百年后，复现于人间，但已为蠹鱼侵蚀，并有脱页之处。现已被收入日本编印的《卍续藏·补遗》编中，并且有两种译本，一是一卷，一是两卷，均未见其译者是何人。两卷本的破损很多，对于付法的叙述，比较简单。一卷本的，颇为完整，而且两见“拈花”的描述，现在以语体文把它节译介绍如下：

释迦世尊在进入大般涅槃之前的不久，有一天在灵惊山顶，对百万人天及诸比丘宣说：“不久我就要人涅槃了，诸位想要问法的，就快点随你所想知的问题问罢。”

大众静默地坐着。

大众之中，娑婆世界之主的大梵天王，即以千叶妙法莲金光明大婆罗花，双手捧着，举过头顶，奉献佛陀，退后顶礼，并且请示释尊：“世尊成佛以来，五十年间，种种说法教示，化度了一切根机的各类众生。如果尚有最上的大法未说，恳请世尊为我等及将来修菩萨行者，以及欲修佛道的凡夫众生，敷演宣说。”说毕此语，大梵天王即将他自己的身体，化作庄严宝座，请如来坐。

释尊受此莲花，坐此宝座，无言无说，但向法会大

众，拈起莲花。此时与会的百万人天及比丘众，大家面面相觑，不知如来的动作，是在表示什么。唯有长老摩诃迦叶，知道释尊所示，即是无上法门，所以破颜微笑，从座而起，合掌正立，默然无语。释尊便向大众宣示："这就对了。我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，总持任持，凡夫成佛，第一义谛，今方付嘱，摩诃迦叶。"又说："如今，如来快将灭度了，诸比丘们，都可依止摩诃迦叶，入大乘门，修行佛道。"

这段经文，记述佛将入灭，鼓励弟子们问法，结果由于大梵天王献花请法，引出了释尊给摩诃迦叶付嘱无上大法的佛事。此一大法，不属于语言表达的范围，故名为"教外别传"。只有修证到了实相无相的人，始能领会。释尊为报大梵天王请示最上的大法，即将大梵天王刚刚奉献的莲花拈在手上，意思是说：尽虚空遍法界，有哪一样不是在说最上的大法呢？实相无相，亦无不相，无特定的某法是实相，亦可说每一法都未离实相。所以不必另外去找，连你刚才献给如来的莲花，何尝不就是最上的大法？于是拈起花来给大家看。可惜，百万人天及诸比丘之中，除了摩诃迦叶，无有一人，能够体会佛

所示意。只有摩诃迦叶，已证实相，已知佛意，所以破颜微笑，合掌正立，默然无语。表示既与佛心相印，说话已是多余。因而受到释尊的认可，承认他已传承了佛的无上心法，那个无上心法的名称，叫做“正法眼藏，涅槃妙心”。正法的眼目藏于此，寂静的智慧亦存于此。后来中国禅宗所说的“西来意”，便是指的西天二十八祖，代代相承的这个无言之教。既是以这不用言教的“涅槃妙心”为修证的宗旨，后代祖师相传，称为密付密受。此所谓密，不是秘密不许人知，而是不为未得开悟实相或佛性的人所知；唯悟者与悟者之间，相通相知。

## 二、拈花微笑是宋朝以来的传说

释尊付法于摩诃迦叶之说，最早出现于《大般涅槃经》卷二，四十卷本及三十六卷本，均有同样的记述：当释尊宣布了即将入灭的消息之后，比丘们颇为惊惶，不知在佛灭之后，应当依止何人，继续修持梵行，甚至要求，跟随释尊一同入灭。释尊因而说了如下的一段话：“诸位比丘，你们不应作如是语，我今所有的无上正法，全般付嘱摩诃迦叶。如来灭后，摩诃迦叶当为你们作大依止，犹如如来为诸众生作大依止。”

摩诃迦叶在释尊的诸大弟子之中，苦行第一，年高德劭，最为持重，也最受大众的尊敬，佛在入灭前，将若干尚未离欲的弟子，交代由摩诃迦叶照顾，乃是常情常理。佛灭火化之后，大家为了争夺佛的肉身舍利的骨灰，几乎引起战斗，摩诃迦叶则不以拥有释尊的肉身舍利为大事，他的大事乃是集合当时尚在人间的释尊及门

弟子，把各人所听到过的佛的教示，集体集成统一性的释尊遗教，称为法身舍利。就此伟大的贡献而言，摩诃迦叶受佛付嘱，传佛心印的说法，便可信其为事实。至于说，唯有摩诃迦叶一人，传得释尊的无上正法，由于摩诃迦叶拥护佛法，而又流传佛法的事实，也是说得通的。

因此，释尊临要涅槃之前，付法传衣给摩诃迦叶的事，禅宗典籍，都是承认的。至于考察佛陀入灭之时，摩诃迦叶并不在会，何以在《涅槃经》中，记载了传授无上正法给摩诃迦叶之说？宋朝的明教大师契嵩，在其所著《传法正宗记》卷一，解释为："以佛说法的先后而知，先说《法华》，后说《涅槃》，摩诃迦叶出席了法华胜会，而未见于涅槃胜会，付法之事，当在佛说此两部大经之中间。"另外，契嵩对于拈花微笑之说，则谓："未始见其所出，吾虽稍取，亦不敢认为那就是事实，因为其他有关诸书，开端必列七佛相承，独此无之。"他是不敢采信有此拈花微笑的史实，则很明显。

不管如何，这则故事非常动人，因为它很有禅的风貌，而且是人人都能懂得和接受的。所以一经传出，便受到了普遍的欢迎。

实则，默然不语，而又胜过千言万语的例子，在《维摩经·入不二法门品》，已见过了文殊菩萨说："如我意者，于一切法，无言、无说、无示、无识，离诸问答，是不二法门。"文殊再问维摩诘的意见，维摩诘的反应是"默然无语"。此与在《大梵天王问佛决疑经》所见，摩诃迦叶对释尊拈花示众的反应，也是"默然无语"，有雷同处；所不同的是加上了微笑的表情，更显得平易近人，

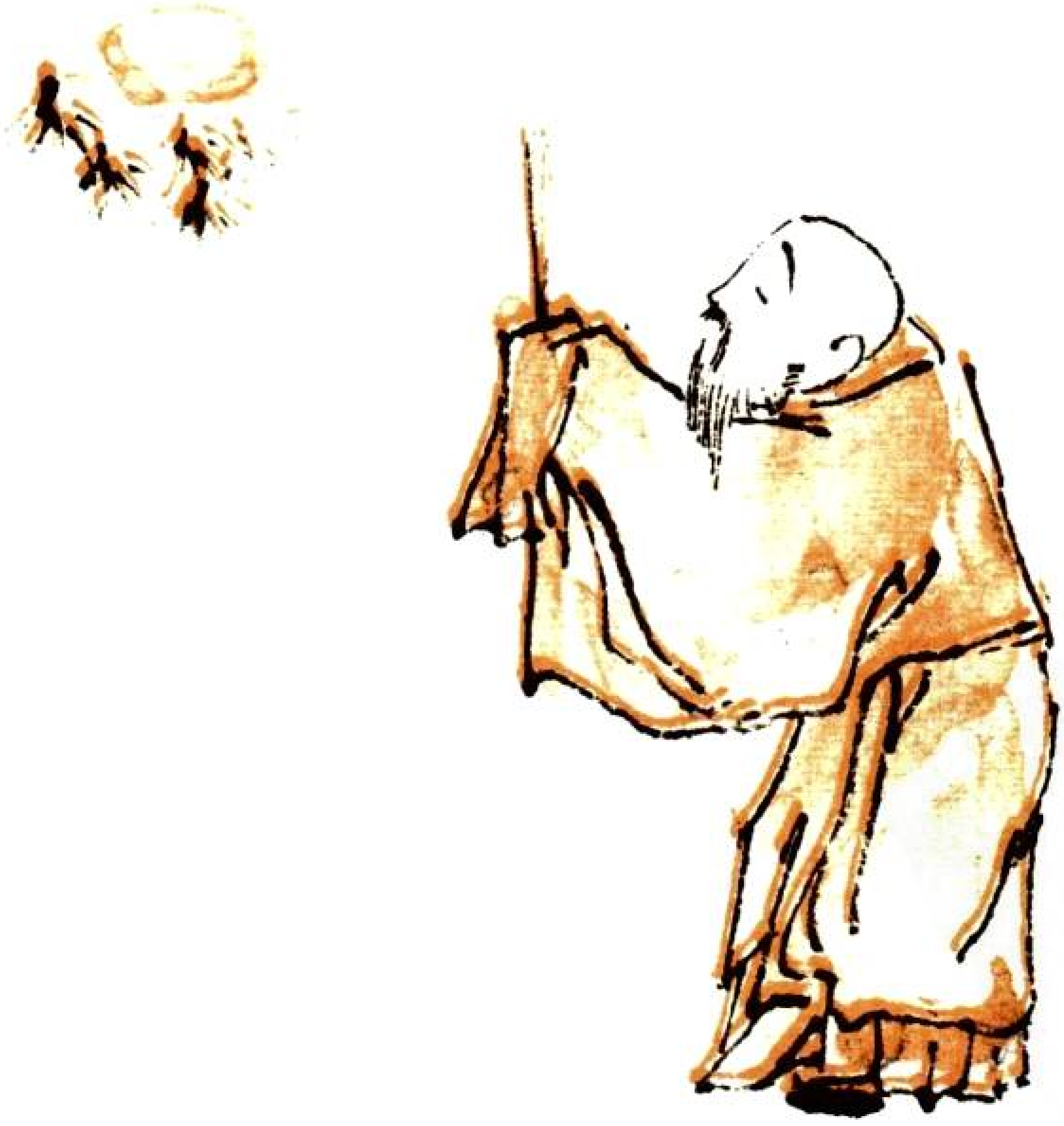
既使人觉得高深莫测，又觉得就是那位天天见面的隔壁阿叔一样亲切。

## 三、拈花微笑是禅宗常见的公案

中国禅宗，受《维摩经》的影响很深，对于《楞伽经》、《金刚经》，也极重视。《维摩经》的“默然无语”、《楞伽经》的“无门为门”、《金刚经》的“无法可说”，都表示了无言之教，才是最上大法。

现在举四则类似的公案，用供参考。

（一）神会挨骂：《六祖坛经》记载，有一天六祖大师向大众说：“吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面，诸人还识得吗?”神会站出来说：“是诸佛的本源，



神会的佛性。"六祖说："向你说无名无字，你怎唤作本源佛性？"（二）踢到净瓶：一日百丈对华林及冯山灵佑两人，指着地上盛水用的净瓶说："不得唤作净瓶，汝唤作什么？"华林云："不可唤作木揆也。"百丈又问鸿山，鸿山举脚，踢倒了净瓶，便出去。百丈便谓："华林首座，输给灵佑了。"（三）新罗僧挨打：一日晚上，德山上堂，谓大众："今晚不得问话，问话者三十拄杖。"时有僧出，方礼拜，德山便打。僧问："我又没问话，和尚为什么打我？"德山反问："你是那里人？"僧说："新罗人。"德山便说："你未上船时，就已打你三十拄杖了。"

（四）俱胝竖指：凡有人向俱胝参问，俱胝唯竖一指相示，他有一名童子为侍者，外人问他："俱胝和尚说什么法？"童子也竖起一指作答。俱胝闻见，便以利刀，斩断其指，童子痛号而去，俱胝忽喊："童子。"童子回首看，又见俱胝竖起一指，童子忽然领悟。

以上四则公案，同示无言之教，所见各不相同。神会不会，所以多嘴；新罗僧自以为懂了，其实仍未领会；童子悟及，宗旨既不在言，亦不在指；沩山已知，别说言语多余，连净瓶这个形象，也是碍手碍脚的东西，意在言外，更在物外。

有一次，我去访问一个家庭，正好遇到那家的长女在夫家受了委屈，回娘家来，泪眼婆娑地向父母诉苦，全家人都好言劝慰她，她还是哭泣不止。不多久，她的丈夫也来了，什么话也没说，只是向岳父母请了安，并朝着她微笑，她便破涕为笑，高高兴兴地跟着丈夫回去了。在一旁的少女，是她的小妹，当她姐姐走后，便将小嘴一翘，嗯了一声说道："大姐真是好贱！这样严重的

事，就这么算了吗?”

“丫头，你还小，你不懂的，这叫做无言胜有言，尽在不言中，他们两人已经没有事了。”她们的母亲说。

这段小故事中，母亲不必再问大女儿，已知小夫妻俩没有事了。年轻的太太不必要求丈夫解释，已知问题解决了。只有那个小妹，是一只呆头鹅，因为她不是过来人，也不是当事人。

我们在日常生活中，能够与家人、朋友及其他乃至不相识的人之间，只要用心注意，就会发现，常有许多默契同感之处。未必一定是老友之间，才有所谓灵犀一点通的心电交感；凡是有同样需求、同样学养和有过同类体验的人，就会觉得彼此间心灵的距离好近。

准此而言，禅者的悟境，虽不是人人可得而经验的，人与人之间，乃至人与众生之间，由大而小，由著而微，总会有若干相通、相共、相同的事情和经验状况吧？所谓同舟共济，我们同居地球、同吸空气、同饮食、同取暖、同求生、同畏死，算一算，相同的地方太多了。民胞物与，以及同体大悲的心怀，为什么就体验不到呢?

（一九八四年九月十四日农禅寺禅坐会开示）

# 生死事大

佛陀出现人间的原因，是为救济众生出脱生死的苦海。此从佛陀的传记中，可以看到，佛陀尚在少年王子时代，由于出游四门，在王城的四个门外，见到了人间的生、老、病、死等四种形态，警悟到凡是生而为人的，不论贫富贵贱，无一能够例外。因此发心出家修道，以期开悟脱离生死的方法，用来救济众生。后来，及佛将要入灭之前，在其《遗教经》中，仍谆谆告诫他的弟子们："当念无常之火，烧诸世间。"应当精勤修诸善法。又恳切叮咛"早求解脱"此"没在生、老、病、死大海"中的假名之身。另于《杂阿含经》卷二二也说：佛以正直、平等、寂默、法想、惭愧、正念、智慧、正见等八法，称为出离生死丛林的妙乘。

"生死"一词，在梵文称为萨摩沙罗（sams āra），意为生死相续。即是死于此而又生于彼，再死于彼而复生于此，在天、人、阿修罗、傍生、鬼、地狱的六道之中，往返生死，永无尽期。若以一生的生命而言，对于许多人尚不一定构成"苦海"的联想。为求生存，固然有辛苦，生存的事实，却不一定经常在苦痛之中；人人虽都有病苦的经验，但是经常抱病的人，毕竟是少数。人人虽都有衰老的可能，却有不少人在未老之时便死了；也有人是晚年健康，返老还童，无病无痛，最后无疾而

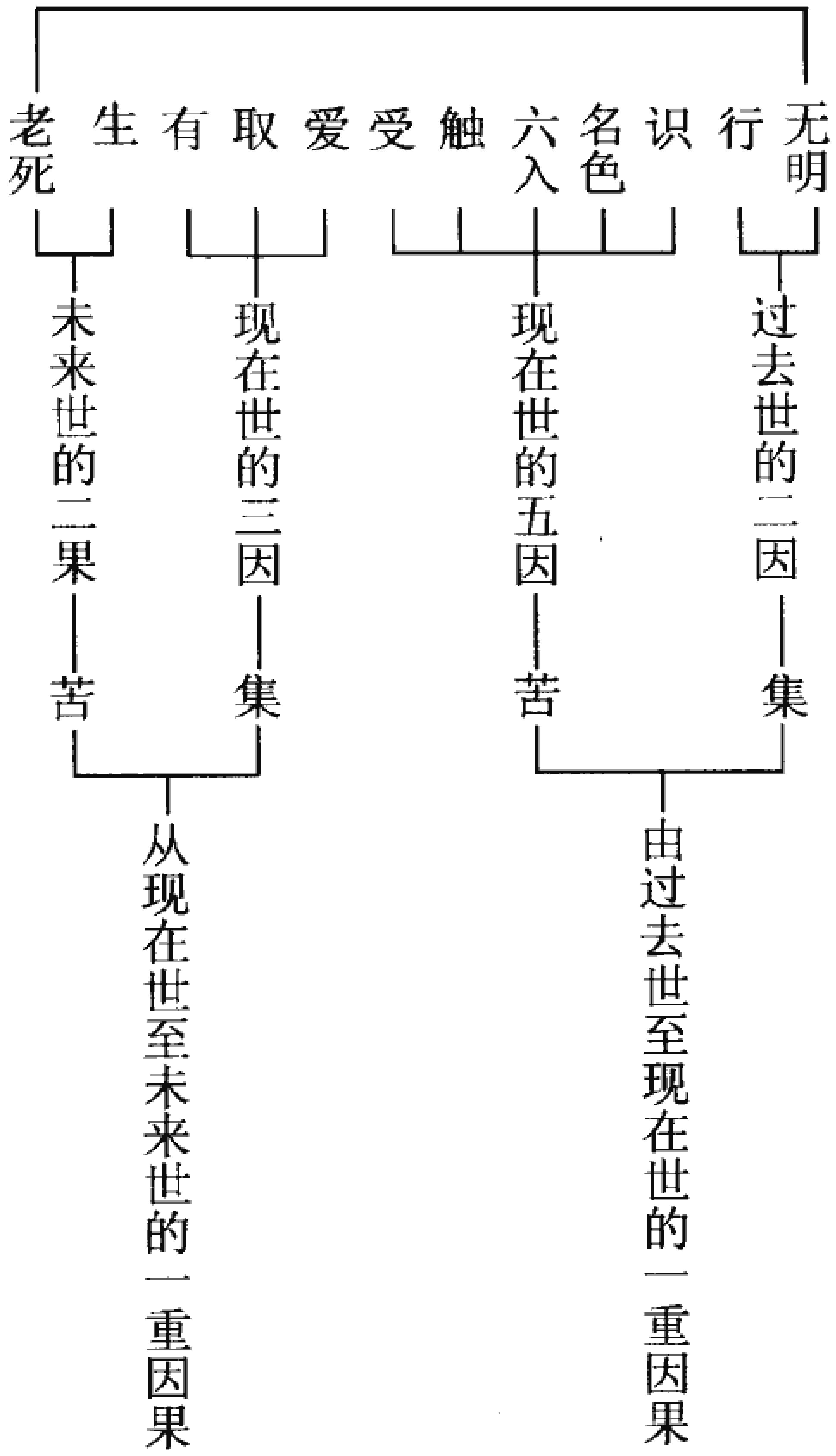
终的。

可是，若人对生命体验到无法作主的最极处——生不知因何理由而生，活着不知为了什么目的而活，临死之时，又不能自由选择时间；不论对这世间是充满了眷恋，或满心的忧怨，于生死之间仍不能自主，总免不了是一桩最大的遗憾。如果已经信了三世流转、六道轮回之说，则知“生”是业力所牵，死则受业果所引，虽然贪生怕死，却必须生了又死，死了又生。不愿生的环境，却非生不可，不愿死的时间，又非死不可；不希望遇到的事，常常遇到，希望遇到的事，偏偏求之不得。生从何处来？死往何处去？自己不知道！即使知道了一点，亦无济于事。这便是每一个众生的生死行程，仿佛一条前无开始、后无终点的历史长流，所以称之为“苦海”。

生死的另一个同义名词，称为“生灭”。生死是指众生在一期的或一个段落的出现和消失；生灭则是每一现象的局部，乃至全部的发生和消失。可知，生灭涵盖了生死，生死不出于生灭的范围。因此，六道轮回，称为生死流转；解脱轮回之苦，称为出离生死苦海。佛世的比丘及比丘尼，凡是证到阿罗汉的果位之时，都被称为“诸漏已尽，生死已了，所作已办，不受后有”的圣者。佛法的基础原则，称为“苦集灭道”的四圣谛，若不知四谛法，永不出生死，若能畏生死的“苦”果，必须先断造业的“集”因，并且修行八正“道”，始有消“灭”这生死苦果的可能。可见四谛中的“苦集”二谛，便是生死法，“灭道”二谛，是解脱法。生死的形成，起于十二因缘；十二因缘不出生死的范围，而且贯串过去、现在、未来的三世，此无始以来的三世关系，即是“苦集”二谛的周而复始。

现在将三世因果、十二因缘、与“苦集”二谛的关系列表如下。（表见下页）十二因缘法，又名“十二缘起法”，即是以十二种因素过程的连结循环，而起生死的现象。此在《杂阿含经》卷二一第二九九经有云：“佛告比丘：缘起法者，非我（佛）所作，亦非余人作。然彼如来出世及未出世，法界常住，彼如来自觉此法，成等正觉，为诸众生，分别演说，开发显示，所谓‘此有故彼有，此起故彼起’，谓缘‘无明’‘行’，乃至纯大苦聚集；‘无明’灭故‘行’灭，乃圣纯大苦聚灭。”（《大正藏》卷二·八五页中）若要详释这段经文，可以写成一本厚厚的书。简略地说，佛未创造十二因缘，任何人或者上帝，均无能创造；佛之成为大觉世尊，只是自己觉

悟到了十二因缘，所以要给一切众生开示显明十二因缘的道理。由于十二因缘的依次顺缘，如“无明”缘




“行”，结果有“生”与“老死”的循环不已，称为“纯大苦聚集”；“集”是过去世的“无明”缘“行”，以及现在世的“爱、取、有”；“大苦”是现在世的“识”、“名色”、“六入”、“触”、“受”，以及未来世的“生”及“老死”，因果交替，便成了无边的苦海。只要灭除了无始的“无明”，便可依次灭除“行”，乃至亦灭除“生”

与“老死”的现象，称“纯大苦聚灭”。如何灭苦，端靠修行八正道。这是根本佛法所说的“生死流转”及“生死还灭”的精义所在。

十二缘起中第二项的“行”，即是因无明烦恼而起身、口、意的三类行为动作，由此行为动作，即造种种业，由于造了业因，即会受到果报，此即形成生死的连续不已。可是，身、口、意的三类行为动作，既是行动，便非恒有，不过是一时的暂现，所以是无常的。十二因缘的活动是起灭无常的，由十二因缘形成的生死现象，当然也是起灭无常的，因此，若能由起灭而成不起不灭，便是超脱生死苦海的涅槃（寂灭）境界了。故在《大般涅槃经》卷下，佛告诸比丘云：“诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。”接着又说：“汝等当知，一切诸

行，皆悉无常，我今虽是金刚之体，亦复不免无常所迁。生死之中，极为可畏，汝等宜应勤行精进，速求离此生死火坑，此则是我最后教也。”（《大正藏》卷一·二〇四页下）前面的四句，称为《诸行无常偈》，又名为《雪山偈》。意思是：依因缘所生的诸种现象，都不能逃出无常的律则，就是成佛之后的释迦世尊，虽证金刚不坏的法体，他的由父母（因缘）所生的肉体，也无从超出无常变迁乃至死亡的界限，若不速求出离生死，那就太可怕了。

因此，生死界中的任何现象，既然都从因缘而有起灭，故被统一称为“生灭法”。不过，佛法虽以生灭法概括心、身、世界的一切现象，生死的主体和主人，乃是心法。《俱舍论》及《中观论》详释生灭义，《大乘起信论》直明生灭心，目的都是为了有助于众生达成不生不灭的出离生死。小乘圣者，为了脱生死，求取出离三界；大乘圣者，则但求心得自在，便是出离了生死苦海。中国的禅宗祖师们，修行的目的，在于明见佛性，四祖道信在其《入道安心要方便门》中说：“见佛性者，永离生死，名出世人。”又说：“悟佛性者，名菩萨人。”（《大正藏》卷八五·一二八九页上）道信大师常用《维摩经》为证，《维摩经》卷中《文殊问疾品》所说大乘菩萨对于生死所持的态度是：“在于生死，不为污行；住于涅槃，不永灭度；是菩萨行，非凡夫行。”（《大正藏》卷一四·五四五页中）又于《佛道品》中说：“虽知无起灭，示彼故有生。”“或生老病死，成就诸群生。”（《大正藏》卷一四·五四九—五五〇页上），唐代的禅宗大师，多用《维摩经》，四祖、五祖、六祖、永嘉等，均极重视《维

摩经》；禅宗自称是顿悟法门，华严宗也将禅宗及其所依的《维摩经》，判为顿教。顿教大乘对于生死的态度，侧重于心出三界，悟后不受烦恼所染，便是了生脱死；如有所执，虽求出离，反堕生死。此如五祖弘忍大师的《修心要论》中说："世间迷人，不解此（真心）理，于无明心中，多涉艰辛，广修相善，望得解脱，乃归生死。"（《大正藏》卷四八·三七八页下）马祖道一禅师也说："一念妄心，即是三界生死根本；但无一念，即除生死根本。"（《马祖语录》、《卍续藏》卷一一九·八一一页）亡名的《息心铭》也说："心想若灭，生死长绝。"（《景德传灯录》卷三〇）

马祖的弟子大珠慧海禅师，更明白地为禅者指出了何为生死业，又何为解脱道："求大涅槃是生死业，舍垢取净是生死业，有得有证是生死业，不脱对治门是生死业。"至于如何而得解脱生死？他说："本自无缚，不用求解；直用直行，是无等等。"（《景德传灯录》卷六）对于生死的现象是不必介意的，对于生死中的现象之执著取舍，才是堕于生死苦海的根本。若能心得自在，离贪、离瞋、离无明烦恼，虽住生死界，实同出生死。此一思想，取自六祖惠能大师的《六祖坛经·定慧品》所言："如《净名〈维摩〉经》云：直心是道场，直心是净土。……但行直心，于一切法，勿有执著。"便是最好的禅修方法，也是最上乘的解脱生死之道。

既以无取无舍为解脱生死的妙法，解脱之后，生死即不存在；既无生死可见，当然也就无畏于生死，而示现生死，以度生死界中的众生了。这是顿教大乘的立场，也是伟大禅者的态度。无怪乎有人问马祖的弟子南泉普

愿大师："和尚您老人家百年（死）后，向什么处去呢？"南泉答："山下做一头水牯牛去。"（《景德传灯录》卷八）他答得非常自然。对于一位已经解脱了的禅师来说生死已不存在，众生的类别也不存在，生到山下做水牯牛，与生在王家做王子，没有什么两样，只要因缘要他示现，他便随类应化；释迦世尊在因地行菩萨道时，不也常做种种禽兽、虫鱼而行救济的吗？

不过，无论如何，对于凡夫而言，生死的确太苦。佛法是解脱生死的大法，信佛学佛，读经闻法，而于生死不关痛痒，也未想到解脱生死的话，必须生大惭愧！犹如既入金刚宝山，仅捡了一些随处都有的土块顽石而归，岂非愚痴到了极点。所以，佛陀既是为了解脱众生生死的大事，而出现于此世界，我们的历代祖师们，也无一不兢兢业业于此生死的大事上努力用功的。在《六祖坛经》中，即有两位弟子提到"生死事大"的问题，

而来参见惠能大师。

一位本为神秀大师的弟子，名叫志诚，因在秀大师处修学了九年，不得契悟。为了他的“生死事大”请能大师慈悲，给他重新开示指导。（《大正藏》卷四八·三五八页中）

另一位是原来修学天台宗的止观法门，并于《维摩经》而悟佛心宗，为了求得明师的印证，而去访问六祖惠能大师的永嘉玄觉大师。其初见能大师，不先行礼，只是绕行能大师三匝，振动锡杖而立。能大师便诃斥他：“大德自何方来？生大我慢！”

觉大师回答：“生死事大，无常迅速。”

能大师说：“何不体取无生，了无速乎？”

觉大师回答：“体即无生，了本无速。”

能大师赞道：“如是如是。”

觉大师这才具备威仪，向能大师礼拜。能大师又赞他：“甚得无生之意。”（《大正藏》卷四八·三五七页下）

他在曹溪见了能大师之后，写了一篇在中国禅宗史上几乎与《六祖坛经》并美的《证道歌》，歌中两次陈述了他对“生死大事”的看法，可以用来对照着理解：

“游江海、涉山川，寻师访道为参禅；自从认得曹溪路，了知生死不相关。”“几回生，几回死，生死悠悠无定止；自从顿悟了无生，于诸荣辱何忧喜。”（此两段均见于《大正藏》卷四八·三九六页上）

这两段歌词，说明了玄觉大师在未见能大师之前，到处寻师访道，是为了解决生死大事，当他见了能大师之后，方知那些事与解脱生死的大事是毫不相关的。为

什么呢？因为不悟“无生”，即在生死之中，顿悟了能大师所示的“无生”、“无速”的法门之后，方知唯有实证无生，才真了生脱死，既已了脱生死，于荣于辱，尚有何喜何忧呢？此所谓“无生”，即是《六祖坛经·定慧品》所说的：“于自念上，常离诸境。不于境上生心。……迷人于境上有念，念上更起邪见，一切尘劳妄想，从此而生。”心不随境、不执著、不攀缘，虽非无境，而是心常离境，便得无生，便得解脱，即从生死获得解脱，便是无生无灭，便是“生灭灭已”的大涅槃了；此时已无空间的存在，也无时间的感受，无常迅速的事，当然也不存在，所以称为“无速”。

古代的禅者，例如，永嘉玄觉大师，可为代表。他在未悟之前，心中老有“生死事大，无常迅速”的念头在逼着他精进用功，悟后才知道著相的修行用功，与解脱生死，了不相关。可是请初学的人，不要以为开悟不用修行，更不可以为修行与解脱生死无关。

正因为生死的感受强烈，光阴迅速消逝的体验迫切，才会及时努力，时时精勤，如救燃眉。也只有生死心切或关切生死大事的人，方有可能从名利物欲的耽恋和声色货利的追逐中，撤出一条脚来，拨出一些时间来从事佛法的修持。否则，打坐是为修身，看经是为益智，行善是为福报，礼拜持诵是为现世生活的逢凶化吉。这些均与佛法的了悟及解脱生死，没有关系，但他们仍是信仰佛教的人，也从佛法得到了利益。不过正信发心学佛的人，应该要有与生死相关的动机才好。所以修净土法门的人，当以命终往生净土为目标；学禅的人，当以生死自在为要务。至于如何一步一步地修学，一步一步地

走出生死的牢狱，那就要看各人的善根深浅及努力程度而定了。且用如下的三个层次，叙述学佛者的心态及其方向：

## 一、生比死更重要

中国的儒家，根据《易经·系辞》上所说“生生之谓易”，故以为后之生者，由于前生，阴阳转变，万物恒生，即是易理。《礼记·月令》有谓：“季春之月，生气方盛，阳气发泄。”又在《礼记·乐记》中有谓：“合生气之和，道五常之行。”儒家的古圣先贤，将自然界的现象，称为阳阴转变或阴阳交泰。生之又生，变变不已，称为“易”，“易”和“生”字同义。应用到人生问题，也不出阴阳的变易。故称天地之大德曰“生”，自然界以阳气为生之根源，故称为“生气”，自然界以阴气为主力，故《易经》以坤卦为恒常，谓：“后得主而有常。”阴阳和合，则有五常。所谓五常，即人伦的常行，例如，父义、母慈、兄友、弟恭、子孝，乃是人的不变的义务和责任。从这一些根据来看儒家所谓的“生生”，是从自然现象推演成人生现象的一套思想，人虽有别于自然，却仍不出乎自然的规则。因此而论及精神界，便称为“道”。《易经·系辞》云：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”也就是超出于阴阳转变的物质范围之外的，叫做“道”。

现象界的一切，无非是物质范围的阳阴转变，这实在是非常含蓄的唯物思想。对现象界的生命，抱有生生不息的希望，明知人的身体都会死亡，由于不知死后尚

有精神的个别存在，也未知有个别生死的轮回之事，以及生死长流之苦，便把生生不息的功能移转递交给后代的子孙，以求安慰死后的空虚和无奈，因此而有孟子唱出“无后代”为三种不孝的最大问题。这种观点，仍与自然界的物种功能之延续相同。

道家的思想，本与儒家同根。老子以天地从“道”而生，道有“大”、“逝”、“远”、“反”的涵义，故此道以“自然”为依归，自然是先天地而生的，我们的现象界则是由于“道生一，一生二，二生三，三生万物；万

物负阴而抱阳，冲气以为和。”此虽见到物质界的原始为一、为道、为自然，万物以负阴抱阳和合而生，若能归真返璞，仍与自然合而消失于自然界，并没有个别的精神问题的存在。后来发展为长生久视的方术，也说养此物质的身体，而得长生不死，亦不出“唯物观”或“自然论”的阶层。

正由于人间的圣贤，有此种看法；人间的普通人，接触佛法之后，仍以求取现世生活中的实际利益为主。记得于本（一九八六）年初以九十五岁高龄圆寂的广钦长老住世之际，传说他有神通，每天都有成百成千的人，去拜见他，他虽恒以“老实多念阿弥陀佛”劝人，去拜见他的人们，多半的兴趣则是想听听关于自己的运道，或者求取他的《大悲咒》水，有病治病，无病消灾免难、开智慧、增健康。来我们农禅寺的人，多半也是由于现实生活中有了困扰，来念佛、来打坐、来听佛法，因此而使他们得到身心的纾解，从无可奈何中，重新振作起来。我在美国写的第一篇劝人打坐的文章——《坐禅的功能》，也是从身心的调和、健康、长寿、愉快等现实的利益为着眼。追求现实生活的利益，是人之常情，如果见到初来佛寺求帮助的，不先指给他“生的希望”，便以“死的恐惧”来吓唬他或教训他，那是非常不智的。

事实上，儒家的《易经》及道家的《老子》，固然重视生，而将死亡及消失称为“变易”，称为“逝”、称为“反”，只是避用死亡之名，并非没有死亡之实。正像今天的日本及台湾，有许多大楼，没有第四层，将第四层跳称为第五楼，虽免用了发音与“死”相同的“四”字，而四楼仍是四楼一样。佛教亦不例外，经中处处说“此

生故彼生，此灭故彼灭”。明明是讲的缘生缘灭观，可是在单独使用之时，只称“缘生论”或“缘起观”，而不称“死论”与“缘灭观”。因为生起与死灭，都是现象的动作，既是动的，称为缘生、缘起，更加相宜。佛法在世间，也以给人类指出正确的生活态度与清净的生活方式为目标。如能做到生活的态度正确，生活的方式清净，便是自利利他的修行者，便可能减少乃至解脱烦恼的困扰，也就是走着出离生死的菩提大道了。

## 二、急求出离生死

有一种人，心量狭小，性格偏激，一旦由于各种因素使他们厌倦世间生活，便有急求出离生死的倾向。有

一种人，自信不足，对世间烦恼的诱惑，无法摆脱，一旦接触到佛法，便有即生修成解脱道的意愿。有一种人，似是而非地知道一些佛法，认为学佛必求成道，修禅必得开悟，若不成道、不开悟，即等于盲人夜行，若在生前不能了脱生死，便等于冤枉来到人间一趟，因为死后不知何往，所以急求悟道。此在佛陀出世之前，已有终生修行的外道；在佛出世之后，有阿兰若处住的比丘。在中国有“穷则独善其身”的隐逸之士；在西方的天主教会史上，也有终生修道的所谓“圣者”。这正证明了人类之中，有一类人的心向，是偏于急求出离而独自修行的。

在中国早期的禅者，类如西域的阿兰若比丘，或被称为瑜伽士的苦行僧，他们远离人间，过着离群索居、精苦独修的生活。释迦时代，也允许这种形态的比丘们，去过阿兰若处住的生活，住处虽不同于一般的人间比丘，仍要求他们每半个月，集合就近的比丘们，举行说戒并检讨各自的修行生活。此与完全的与人隔离还是不同，目的是借大众之力，来督策并纠正各自的修行生活。佛世的绝对多数的比丘，是合群而居于精舍的人间比丘，过团体生活，起居有次序，行止有定处，作息有定时。

到了中国禅宗，四祖、五祖、六祖的座下的常随弟子，经常都有道俗五百人或六七百人。马祖道一门下的入室弟子，有一百三十九人，各为宗主；大慧宗杲门下，传其法而被列入世谱者九十余人，传佛心印者不知其数，这些都是从师徒之间的机教相应中获得的成就，不是各别独居自修而见的局面。例如，大慧有一次以五十三人，令其悟入者十三位；宗杲的老师，圆悟克勤，在金山于

一夜之间使十八人有省。即在佛世，从大小乘经中所见，由单独修行禅定而悟入佛之知见的例子并不多；倒是在大众中，闻佛说法，听佛开示，而得法眼净，悟佛知见的例子，相当普遍。所以在《维摩经》卷上《弟子品》说到，维摩诘长者责斥舍利弗在林间树下“宴坐”（默坐冥想）的修行方式，不是标准的上乘法门。

可是，人间既然存在着这一类根性的众生，佛也未便禁止他们。虽然释迦世尊于成道之后，明示他的成道，不是由于六年的雪山苦修，但他曾经有过六年的苦修，也是事实，所以，不论南方佛教或北方佛教，在北方佛教中，又不论是显、是密，迄今为止，仍有掩关修行、洞窟修行、住山林间修行、以特定的山区为界的修行等方式。

中国佛教的“掩关”或通称“闭关”的方式，未见于古代的记载，乃是近代的风气，可能是受了西藏喇嘛教所用长期的洞窟修行或秘密修行的影响，例如，密教的四加行以及某些法门，必须付出相当长的时间，反复地持诵、礼拜、观想等，方能成就。

这在佛世，也有例子，即是每年夏季三个月的雨安居，比丘们在三个月中有所成就；经过三个月定期安居的修行，的确有不少人因此悟道的，后人称为“克证”。日本的禅宗将冬期的禅修，称为“腊八克期摄心”；中国近代的禅净双修者，则以禅期或净七，称为“克期取证”。不过，这是团体生活的定期修行，与长期的个别修行，而且以了脱生死为期者，大不相同。

## 三、生死直下承当

有一次我在农禅寺的念佛会中开示念佛法门，鼓励莲友们发愿往生净土，若不愿往生净土，又无自主生死的能力，那是不安全的，也是不切实际的。第二天的下午，即有一位居士相当困惑地问我："师父，我坐禅，我也念佛，许多年来，精进不懈，就是没有想到求生西方净土，那可怎么办?"

我问她："你死了准备去何处?"

她答："我愿生生世世生为男身，出家度众生，因为众生好苦。"

我说："你已能生死自主吗?"

她说："不能，所以请示师父。"

嗣后我告诉她，佛法本有"难行道"及"易行道"的两大流，求生西方净土，是易行的殊胜方便。通常的大乘菩萨道，乃是难行能行，难忍能忍的难行道。诸佛发愿，首以利济众生为要务，不以自求出离为先着。所谓自己未度先度人，乃是菩萨初发心。此义并非是指不学无方空喊度生的口号，乃是修一切行、学一切法，皆是为了度人的方便，先舍自私的自我中心，而努力从事于一切的修学方便。这种人正同阿弥陀佛于因地中发四十八愿，以成就国土、成熟众生。所以但能信心具足、愿心坚固、福慧兼修、定心不摇，念佛心是佛，何必求生西方净土？能在人间努力于人间净土的建设，更近乎佛陀出世化世的本怀。

大隐隐于市井，小隐隐于山林。等于说虽不能自主

生死，至少要在信心、愿心、定力的坚固之时，始可修行难行的菩萨道，也等于说菩萨的果位越高，越能随类摄化，随机应赴，乃至入于无间地狱，犹如居于三禅天境。至于尚未具足信愿定力的人，又如何做到生死直下承当的程度？

这对于初心学佛的人，确是一个大问题。因此，许多初学佛者，一进佛门，便朝着急求出离的方向走。其中有一辈人，特别是欧美人士，既不愿以类似求生天国的他力救济来念佛求生西方净土，又无法从自力修行的禅法，速疾开悟。所以常常有学生问我："未学佛前不知生死可畏，学佛之后，又觉得生死不易解脱，虽然努力修行，彻悟仍遥遥无期，总不能叫我搁下家庭事业和工作，用全时间、全生命来用功吧？纵然如此做，又有谁能保证我一定会彻悟？如在未彻悟前，我已死了，我将会有一个什么样的未来呢？"

我常用佛经中的比喻来安慰他们：佛陀也曾被弟子问过这样的问题，佛陀说："不要害怕，你看见过树吗？如果用绳索将一棵树从小就向西面拉，长大后它是朝向西面的，砍伐时不论吹着什么方向的风，乃至是从西方临面吹来，这棵树倒下的方向，一定还是朝向西面的。"这是说，用功重在平时的努力方向，不必担心死后的去处。平时修行，信愿具足，就不愁死后随业堕落。众生的毛病是重果不重因，菩萨则重因不重果。修行的本身就是目的，不须担心未来的结果如何！

若用禅的立场来看，可以抄一则六祖的嗣孙石头希迁的公案如下：

一日，有僧来问希迁大师："如何是解脱？"

希迁反问："谁缚汝？"

僧又问："如何生净土？"

希迁再反问："谁垢汝？"

僧更问："如何证涅槃？"

希迁仍反问："谁将生死与汝？"（《景德传灯录》卷一四）

这也就是说，本来无缚、无垢、无生死，何必要追求解脱、净土、涅槃呢？自心不受外境所困扰，便是解脱；不被贪瞋等烦恼所染，便是净土；不恋生死不畏生死，虽在生死即同涅槃。若能面对任何境界，不起取舍欣厌之心，就是解脱自在。如果仍有解脱道可修，仍有

净土可生，仍有生死可了，便在坚固的执著之中，岂有真正的自在解脱？

再如六祖的弟子永嘉玄觉大师，对于修行人是否应该退避人间而栖隐山谷的观点，也发表了相反的意见："若未识（悟）道而先居山者，但见其山，必忘其道；若未居山而先识（悟）道者，但见其道，必忘其山。忘山则道性怡神，忘道则山形眩目。是以见道忘山者，人间亦寂也；见山忘道者，山中乃喧也。"又说："以含灵而辨悲，即想念而明智，智生则法应圆照，离境何以观悲？"又说："智圆则喧寂同观，悲大则怨亲普救。……若知物我冥一，彼此无非道场。……若能慕寂于喧，市廛无非宴坐，徵违纳顺，怨债由来善友矣。"（《永嘉集》劝友人书第九《大师答朗禅师书》，《大正藏》卷四八·三九四页）这可以代表正统禅宗的正确观点。

一般人光晓得精进办道和努力用功的意思，是指礼拜、持诵、打坐参禅和阅读三藏教典。若有一时做了与日常生活有关的事，或与信众接触服务的事，便以为荒芜了道业、懒散了用功。这是大错特错的知见。

从修行的态度而言，可分作四个层次：1. 为己而成己，2. 为人而成己，3. 为人而成人，4. 成人不为人。

第一个层次是纯自私的，纵有所成，不会大成。第二个层次是为了助人，所以先充实自己，这是一般人的通途。不过，若抱着未成佛前不度众生的态度，他将落于第一个层次去了。第三个层次，不为自己的利益及果位着想，只是尽其所有与尽其所能地助人度人，比如，吃喝不为满足自己的口腹之欲，乃为有了力气可去助人度人；读书、学习、营事、弘化，不考虑个人的兴趣及

需要，不为自己的功德福慧，但有众生急需什么，他便全力以赴；他没有属于自己的事物，全心只为度众生。第四个层次是已得无生法忍的大菩萨，固然不为自己求成佛，也不为众生离生死，不休不息，随时随处，随类应化，度一切众生，心中亦未见有一众生已度、当度、未度。

我们初学佛法的人，应以第二层次为基础，第三层次为实践的依准，否则，不落于自私自利，便会以“为人成己”作借口，仍落于自私自利的层次。比如说，为了度人，所以先度自己，结果他是只顾自己修道，不管他人死活的自私鬼！自私鬼而能了脱生死，没有这样的道理。

如能以第三个层次为依准，为了成就他人，在成就他人的过程中，必已成就了自己，俗称“教学相长”。我有一位中国学生，大学毕业之后，即在一间中学教书，每次见我，都说好累，教书累，为了准备新开的课程更累，学校见他认真谨慎，没有人开的课程，就让他去试试，他从未想到要学那许多与他兴趣毫不相关的东西，结果他为了把书教好，他都学会了。另一个美国的女士，最近告诉我，她把工作辞掉了。问她原因，她说：“第一，工作的性质与我的兴趣不合；第二，工作环境中不能让我发现新事物，学不到新东西。”问她：“什么是你的兴趣？什么是你想学的新东西？”她想了一想，却无法给我具体的答案。这两个例子中，第一位没有考虑自己，只知道工作的需要，所以学到很多新东西。第二位老是想着自己的利益，结果失去了工作。究竟是那一位更切实际，更可取法呢？当然你尽可以同情第二位，不过，

你是在修行态度的第一个层次中了。

我在台湾农禅寺主持的禅七，由于报名的人数多，录取的人数少，有几位居士为了把名额让给他人，所以始终不报名，但是愿意担任厨房饮食的护七工作。结果，我发现护七人员所得的法益，不一定比打七人员所得的少。如有一位家境不错的女居士，在厨房里护了一次禅七之后，便对农禅寺开始做多方面的热心护持，我问她："在厨房里得到了什么利益?"她说："什么也没有。只是觉得有那么多真心修行的人，吃了我亲手炊煮烹调的饭食，就有说不出来的欢喜，我不会修行，恰能有机会来帮修行人的忙，实在太高兴了。"

另有不止一位、两位乃至更多的居士，报名禅七以前，已向我直接或间接地要求让他们参加。进入禅七期中，也知全力以赴地用功，第一次未能有所发明，第二度再来，仍旧全力以赴地用功。结果，他们便带着怀疑乃至失望的心态离开，再也不回来了。从间接的关系中，知道他们或去学密、或去学道、或已放弃了修行的路子。为什么？只为他们没有追求到他们心目中的悟境。

以上两个相反的例子，第一个是正确的修行态度。六祖砍柴舂米；庞居士父女编制竹篓；香严芟除草木；百丈家风，一日不作，一日不食；大安在沩山座不当典座（厨头）；雪峰在德山当饭头；仰山、雪窦当知客；洞山做香灯；大慧任侍者等，都是现成的例子。第二个例子，乃是修行人的大忌，求悟心切，反而更增一重心障，岂得悟境现前。以有所得心求悟，纵然出现相似悟境，那是与我见、我慢相应的魔境，绝非真悟。永嘉大师的《证道歌》早就说过："舍妄心，取真理，取舍之心成巧

伪；学人不了用修行，深成认贼将为子。”

曾有一位新出家的弟子，哭泣着对我说：“我发觉我没有道心，求师父开示。”

我便说：“很好，你已很有道心，安心修行吧。”

他又说：“我烦恼很重，业障好深，觉得不是出家的根器。”

我安慰他说：“你的烦恼已在减轻，你的业障已经变浅，你正应当出家修行。”

又曾有一位弟子向我求忏悔：“师父啊！我看到大家好会修行，我就是不会修行。每天白吃、白喝信施的供养，罪过好大，怎么办?”

我告诉他：“大家会不会修行，与你不相干，我证明你是正在修行；能够以出家的僧相，接受信施的供养，就是大功德。只要使自己尽力而为，并且量力而为就好。”

如果还要问我：“是什么道理?”

老僧告诉你：“《六祖坛经》不是说过吗：‘常自见己过，与道即相当。’”不论多大的过失，直下承当，便成无过。生死大事，亦复如此，虽有生死而能不恋生死、不惧生死、直下承当，便成自在于生死之间的大解脱人了。

注：本题曾于一九八六年一月十九日在农禅寺禅坐会讲出，并由台湾大学池仲芸同学整理成稿，之后我到纽约静养中就原题另写了这篇长文。

# 魔境

目前在台湾、日本、香港、新加坡、美国，甚至全世界，都流行着各式各样、五花八门的静坐。可是，静坐如果没有老师指导，会发生身心的问题，因此，我也时常劝人不要随意打坐。

昨天，有位居士来请教我，说他的一位朋友，自从学了打坐以后，即变成精神错乱，问我怎么办。

事实上，在我们最近一次的禅七里，也发生过这种事。打七者如果身心正常，仅在禅七进行中发生异常的现象，我是有办法疏导的；假如，未打七前就潜伏了某

些身心的毛病，且将原有的问题带进禅堂，因而导致狂乱，那就比较麻烦了。

## 一、内魔与外魔

发魔的基本因素，来自于己，不在于外。主要是修学打坐的人，心里夹杂着一些不清净的意念，便容易发魔。

当这样的人进入正知正见的佛法中修行以后，若能逐渐将歪曲的心态扭转，便不会出什么大问题。如果还一直放不下心中不清净的阴影，这种阴影的本身，就是我们的心魔。所以说，魔从自心起；当其显现时，自然也可能招惹外魔和它相应。

清净心首重知见。并不是说心里一点烦恼也没有才叫清净。烦恼人人皆有，如果要断尽烦恼才可修行，那唯有阿罗汉才够资格；果真如此，那世间也就没有可以修行的人了。所以，烦恼心动，甚至于烦恼的行为显现，也没有关系，因为你既是凡夫，当然有无尽的烦恼，重要的是若能知见正确，心魔就无落脚处了。

何谓知见不正？即修行是以追求什么或逃避什么为目的，而非以修行的本身为目的，也可以说，在你心中并未真正地放下世缘而来专心修行。

初学打坐的人，若心态未与正见相应，一旦努力修行，魔境立刻现形。所谓魔境，它没有一定的形状，而腿痛、腰酸、背疼、昏沉、散乱、妄想都不是魔。真正的魔能使你心神错乱。

譬如，仇恨心重的人，当他精进打坐时，瞋恨魔会

出现，这时候他对所接触到的任何一切事物都看不顺眼。贪心重的人，比瞋心重的人更麻烦，因为可贪的对象非常的多，比如，权势、名位、财物、亲情，或男女之爱等。无论是未得到的，或已得到又失落的，只要存有一丝期盼拥有之心，虽没有实际行动，在打坐时，便有麻烦的事产生。

知见不正的人，便是愚痴者，因为愚痴，所以患得患失；见好物、美事起贪心，求之不得，则瞋心起。就这样贪瞋痴如连锁般，互相钩牵，使得心不清净，问题丛生。

有人问我，是不是有一种修行的法门，可用自己的心力去操纵他人？我说："有，但要先学会放下自我，才能操纵他人，如不放下自我，修行时又无明师从旁指正，发魔的可能性便大了。"

在《楞严经》、《摩诃止观》、《小止观》等书中，都列举出很多的魔境，而且都证实内心有魔，心外也有魔。外魔定由内魔引发，而内魔主要就是指我们贪、瞋、痴三种烦恼。

## 二、退魔的方法

菩提达摩所讲的"二入四行"里的四种行是：（一）报冤行，（二）随缘行，（三）无所求行，（四）称法行，就是教导修行人如何来对治魔境。

### （一）报冤行

"报冤行"就是面对任何的逆境，不论是恶意的打击，无理的要求，种种的困扰，都将它视为是自己的果

报，应该毫无怨尤地接受下来。

在这次禅七后，有位居士写了一份心得报告，上面说——在未打七前，心里总是忿忿不平，埋怨自己的丈夫不负责任，不会赚钱，不知照顾妻儿。打完禅七后，她整个的观念都改变了。回家第一件事，便是跪在丈夫面前求忏悔说："以往的种种都是我不好，你已尽到最大的责任，我却怨天尤人，弄得家里痛苦不堪，现在我知道，这些不如意的感受都是自己的果报，你是个好丈夫。"在儿女们的面前说："你们要好好孝顺父亲啊！爸爸是位好爸爸。"

我不知道这位居士的先生有什么反应，是不是受宠若惊？还是怀疑他的太太神经有问题。我想，她这么做，先生、儿女会受感动的。她自己呢？从此以后再也不会抱怨，她会安于现实，接受她的丈夫。这就是修报冤行的功效。

用"报冤行"可以退除心魔和环境魔。什么是环境

魔呢？刚才我在休息时，听到果慈居士在三楼教唱念，又打又敲。唱的声音我听不到，但她们在桌子上敲得乒乒砰砰，我在二楼隔一层楼板，听得就好像每一节拍都打在我的头上。我边听边想："这是要我修报冤行了。"经这么一想，虽然声音还是响个不停，但已和我无关了。为什么？因为我不想它，而且接受了它；它客观地存在，但已不会影响我了。

**（二）随缘行**

"随缘"的意思是因缘和合，因缘所促成的一切法都是虚妄，都非真实。因此，得到好的果报时，不可得陇望蜀，或喜不自胜而迷失本心，当用随缘行来对治。譬如说，你坐了一炷好香，从来没有过这样的经验，而你觉得自己好像体验到开悟就是这么一回事。或者一炷香坐下来，觉得身心轻安，通身舒畅，甚至已没有身体的负担，这时如果生欢喜心，就会着魔。

欢喜心在禅家称为喜魔。你也可能会生起狂傲心："哼！我毕竟是利根人，你看，打坐没多久便开悟。"小心哪！狂魔已人你的心了。有些人，得到非常好的经验之后，高兴得拼命笑个不停，此时笑魔又有机可乘了；忧愁魔也是如此。这个时候，若能用"随缘行"来对治，明了一切的善恶顺逆境界，无非是因缘和合促成。我能得到这一点点的体验，也是因缘造成，凡是因缘所生的，都不究竟，都是暂时妄有。那有什么值得欢喜、高兴、骄傲的事呢？若能作如此观想，魔境也不会出现。

有些人，笑的时候，忘记自己在笑；哭的时候，也不知自己在哭；只听到哭是有人在哭，笑也是有人在笑；旁人以为他是骄傲的时候，却不自以为骄傲，而是具足

信心的表现。到达这种程度的人，需要老师的指导，否则，易成魔病。

如果没有明师在旁，当以正知见为指导原则。例如，《心经》相当重要。《心经》说的“五蕴皆空”才能“度一切苦厄”，又“无智亦无得”，菩萨“以无所得故”，得成佛道。没有老师在身边，但具有正知见，虽多吃一点苦，还不致论为邪见邪行的外道。如果知见不正又没有老师，那魔是着定了。

所以，用“随缘行”，知一切法皆是空无自性，便是具备正知见。因缘所生法，得到任何的结果，都不值得欢喜骄傲，“凡所有相皆是虚妄”，时时提起正念，魔必落荒而逃。

**（三）无所求行**

我们这次禅七里有位居士，老是看到前面人的背上，有对男女很亲热地搂在一块，他用尽方法想把那影像从眼前除掉，然而越是想除掉它，越是缠得紧。因为内境和外缘纠结在一起，没有办法分开，当然也无法修无相观。此时，当退而求其次，修“无所求行”。

如果一对青年男女在面前，惹得你异常烦躁，你若讨厌，睁眼时，则身入其境；闭目时，印象又历历分明，你怎么办呢？若能改成不拒不迎的心态，视而不见，听而不闻，前境自然会从你的注意力中消失。

有人告诉我说：“师父，昨天我打坐时，看到一大堆的美钞，这是不是暗示我将来会到美国赚大钱？”我问：“真的还是假的？”他说：“清清楚楚绝非做梦，一打坐就出现。”很显然地，这个例子，绝非天眼通的神力预见，乃是扰乱打坐的幻觉，当用“无所求行”来对治。打坐

时不要想去不去美国，也不想赚不赚美钞的问题，如果因缘成熟，真去美国，真能赚美钞，也不必欢喜或恐惧。这就是说，对于打坐时的魔扰，既不主动接受它，也不打算将它赶走，只要把心用在方法上，继续修行就好。

可是，你不求它，它也依旧出现在你眼前，怎么办呢？没关系，换上面一种“随缘行”的方法好了。

**（四）称法行**

最直截了当的是称法行。法的本体，无定形定相，凡执有相，都是“非法”。因此，什么是魔？谁被魔扰？当你认为有魔扰你，你已着了魔相，不但有魔相，也有我相。这个时候，用“称法行”，作无相观，当不便可远离魔扰。

曾有这么一则故事：有位禅师在河边的茅棚里打坐，听到两个鬼说：“嘿！明天有个戴铁帽子的人将过河，那是我们要捉的对象。”第二天，下大雨，河水暴涨。傍晚时，禅师看见一个人头上顶了一口铁锅，正要渡河，这位禅师心想：“昨天晚上鬼所指的，一定是他。”便急忙呼喊：“喂！戴帽子的，不要过河，不然会死在河中哪！”那人经禅师这么一说，河也不过了，便转身回去。

晚上，禅师又听到那两个鬼说：“我们要捉的人，被和尚救走了，干脆，想法子逮住这和尚充数。”禅师一听心里想：“不得了，他们要逮我。外面的雨越下越大，水势也越涨越高，甚至连屋里也进水了。他们大概想用水来淹死我。不管它了，老衲就坐在这里，要死就死好了。”因此便打坐入了定。突然又听到那两个鬼说：“哪！真奇怪啦！和尚明明坐在这里，现在怎么不见了呢？”任凭他们搜遍整个房子，就是找不到禅师。二天后，禅师

出定，发现他并未被鬼抓走，水已退去，留下满地的淤泥，并且从僧服里摸出几尾鱼虾来。

这就叫称法行。诸位，听懂了没？有心不攀缘，心里不存丝毫牵绊，便是无相。既无我相，亦无鬼相，鬼就无从抓起了。

但是，业障重的人，这种无相法门的称法行，不易修成。

## 三、慎辨神佛

魔，为什么会找上门？从佛法的立场上说，魔永远都跟佛对立。魔王有统治欲和我慢心。当你不想逃出魔掌时，你本是他的顺民，所以对你非常的放心，反正随时都可以找到你。当你想逃出他的势力范围，也就是说当你想要修行出三界的佛法时，他就要来干扰你了。

有位居士离开某位外道的老师座下，进入佛门成了三宝弟子，一天他告诉我说：“我离开那位老师以后，非常的不宁静，不但身心不自在，且憔悴疲惫不堪，事业也不顺利，好像是被他控制住一样。”我说：“为什么要离开他呢?”他说：“我接触佛法以后，发现他讲的所谓‘佛法’，并非正信的佛法，虽然也讲《金刚经》和《六祖坛经》等佛经，但那是依外道知见解释的，不是真正的皈依处，所以远离他，而皈依了佛法僧三宝。”我接着又问：“那位老师花掉你多少钱呢?”他说：“他的生活很简朴节俭，没想到要成为大富翁，也不要我们替他作宣传，只希望我们拥护他，永远地跟他修学。”

另外一个例子是：某位居士的哥哥，在某外道大师的座下，是非常重要的大护法。这位居士告诉我说：“我的哥哥生意本来做得很好，也很精明能干，后来逐渐地被他的老师控制住行为，最滑稽的是，老师经常叫他到世界各国去买邮票。只要老师说：‘在某国某处，有张什么样子的邮票，票额是多少，什么年代发行的，你去把它以高价买回来。’他就会专程出国；不为旁的事，就是为了买邮票。邮票买回来，老师不会要，他自己只好保存起来，问他的老师为什么买邮票，老师说是‘救国、救民、救人类’。很多懂得邮票行情的人，告诉我说：‘你的哥哥已经发狂了，某种邮票根本不值那么多钱，他居然以高价搜购，甚至抢购，好像要垄断邮票市场般，这究竟是为了什么?’那位大师不要邮票，也不要钱，就是不断地指示他到处购买邮票，而所指示的，好像比邮票商的消息还要灵通。因此，我哥哥很佩服老师有大神通，老师说买，不敢不去，现在生意越做越糟糕。”

这位居士很替他的哥哥担忧，问我怎么办？我说："没关系，你将他生意顶下来，让他专门去买邮票好了。"他说："不行，万一他开了空头支票，有连带关系的家人，恐怕有麻烦。"我说："大概不至于如此，他的那位老师，到目前为止，并没有怂恿他的徒众们去做违背社会秩序的事，所以他的老师会约束他的弟子。"

我为什么要举这两个例子呢？因为有人（魔和神），会以某佛、某菩萨、某祖师的名字，来作招牌，甚至佛经里根本没有那么一位佛菩萨及祖师的名字，他们也利用着来表现自己的力量。

有些体质特殊的人，会遇到一些神明，借用他们的身体，行道若干年，然后离开。也有人突然会替人治病，甚至降神赶鬼，这些亦仙亦神佛的现象，实则遇善则善，遇恶则恶，是神也是魔。

为什么他们热衷于表现自己的力量呢？这便是鬼神教，或一神道教的特色。从人天法的标准，他们是神道或天道，从无相、无我法的角度来看，修行而不离我执，当被列为魔扰的一类了。然而佛门中亦非绝无仅有，小魔现恶相仿恶事，大魔现福德智慧相，做福德智慧事。佛与魔的差别，乃在于"无智亦无得"及"有智亦有得"的不同。

**（一九八六年三月二日农禅寺禅坐会开示，果晖整理）**

# 降魔

大家都怕魔，所谓“道高八尺，魔高一丈”，也有人说“道高一尺，魔高一丈”，道高，魔更高，祖师们，也常以“法弱魔强”，来形容修行人的努力，及其对于环境的感受。如此说来，好像我们这世界，就快要变成魔界了！然而谁是魔呢？殊不知，我们自己正在魔的里边，或者自己就是邪魔的化身。你不晓得谁是魔，那是因为“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。如果自己承认自己与魔难解难分，则这个魔，处理起来便容易多了。

## 一、色不迷人人自迷

所谓魔，应加以解释，它是一种阻碍力，也就是阻挠我们向前、向上的种种力量。道高，魔更高，这是相对的说法，没有道，不修道，也就是说不修行，不知道佛法，魔是不存在的，也根本不知道什么是魔。当自己修行以后，或者懂了佛法后，会发现魔。释迦佛的八相成道之中，有一相是降魔，一直到最后快要成佛了，还有那么多、那么大的魔来困扰他，可见在修行过程中，要想没有魔境，是不可能的事。

那些在菩提树下的金刚座前，来考验释迦世尊的魔是什么呢？归纳起来有两大类：一是让你赏心悦目的诱

惑；一是让你恐怖、害怕的威吓。这两类就是所谓的“威迫利诱”，都是魔。前者指的是用财、色、名、食、睡的五欲来诱惑你。财，是财物、财产。名，是虚荣、名誉。财和名，就是佛经中称的“名缰利锁”，名和利都是把你套起来的“枷”。色，是男色、女色。食，是饭食、饮料。色和食，就是中国儒家讲的“饮食男女”。睡，使你放逸、懈怠。因此，财、色、名、食、睡的诱惑，都是魔。而后者指的则是，折磨你、威吓你、恐怖你，使你害怕、退却的魔。

以这个标准来看，岂非处处是荆棘，处处是陷阱了。在日常生活中离了五欲，还有什么？五欲除了财、色、名、食、睡，还包括色、声、香、味、触。凡是眼睛看东西，耳朵听声音，舌头尝味道，鼻子嗅气味，身体接触的感觉，都有令我们喜欢或不喜欢的，这种好恶的分别心，就是由五欲而起的烦恼，这也是魔障。

请问诸位，你们大概都不认为是魔，不觉得自己正在魔境中，已经受着魔的困扰吧？实在讲，若以佛看众生界的彼此关系，恩怨难分，情结爱网，瞋忿嫉妒，使得每一个人互相成魔。对你而言，我是魔；对我来说，你是魔。你对我好，我对你好；你缠我，我恨你；你求我，我嫌你；你打击我，我报复你，互相牵扯、干扰、折磨、诱惑，都是魔。我们都在魔境之中，而且都是制造魔境的一分子，但很少人能警觉到这一点。

那么我们所处的世界实在可怕啰？且不要悲观，让我们把魔的种类分析一下，魔有四种：五蕴魔、烦恼魔、死魔及天魔。

## 二、魔由心上生

（一）五蕴魔：只要有身心的活动，就有色、受、想、行、识五蕴。色蕴是肉体及其所处的环境，其余四蕴是精神。举凡肚子饿了要吃，口渴要喝，冷了要穿，成年了要结婚，身体不舒服要看医生等种种的必需，都使我们感到不得自由。这便是五蕴魔。

（二）烦恼魔：那就更多了。今天好高兴，突然间中了彩券、发了大财、生了儿子、职位升迁等等。这在一般人来说，是喜事，不是烦恼。通常说的烦恼是痛苦的事，放不下的事，求不到的事，舍不得的事。其实只要喜怒哀乐等动了感情的事，无一不是烦恼。因此，我们平常人，能有离开烦恼魔的机会吗？

（三）死魔：人类一出生，就逐步走向死亡，有生必有死，这是任何人无法避免也逃不掉的事。

（四）天魔：谁能逃得掉？我们自己都逃不掉自己的五蕴生死关，还能逃得掉天魔吗？但通常所说的着魔，都是自己身心的魔，不是外边的魔。天魔是自己身外的一种恶神、恶鬼来打扰你、折磨你。有人修行时怕鬼、怕着魔，我就告诉他，你放心，你还不够资格让魔找你。

佛经中说，若有一人发出离生死的出家心，魔宫便会震动。出离生死，便脱离了魔的管辖范围，有一个就有两个将脱离魔宫，魔王怕他的眷属越来越少，当然恐慌，所以想尽办法拉住你。普通的人，天魔不会找你的。通常讲的道高魔更高，是指我们在身心和环境方面发生障碍，并不是天魔找上了你。

由于初期修行者的身心，尚未能适应修行的锻炼，所以产生一些不舒服、不顺利的现象，就称为魔。实际上，魔障的显现，不一定修行才会发生，在日常生活当中，不论做任何事情，遭逢阻碍、困难，也是魔。例如，久不运动的人，突然去打一次球或划一次船，乃至多走一段路，都会引起全身疼痛的反应，但因为那不是修行，所以无人称之为魔。

## 三、失败为成功之母

最近我教一位弟子为《人生》写一篇新闻稿，报导我们自己的活动情况，并指示四个原则：何时？何处？发生了何等事？有何等人参与？写完以后，我一看不像新闻稿，要他再写一次，还是不行，第三次写完，还是有点问题。写新闻是客观的事实报导，不需要找资料、用思想，应该是最好写的。但亦正由于要把自己站在纯

客观的立场，不可自由发表议论，所以，不是那么容易写。我那位弟子说太难了，以后不想写了！我告诉他："你遇到魔了，不经降魔的过程，你便退却，即是被魔降伏。"困难就是经验，失败是成功的条件。

在二〇年至三〇年代有一种专治梅毒的特效药，发明人是德国的艾利（**Ehrlich**），经过了六百零五次的研究，到六百零六次才成功，所以就叫它六〇六；又如电灯、电报、电话的发明，也都经过好多的失败，何况是开悟？

万事起头难，任何事一开始做，就能像熟手、老手，哪有这样的事！且看出家人敲木鱼，好像很简单，要你来敲敲看，就知不简单了。敲得熟练的话，声音的高低、速度的快慢，都得恰到好处，配合着而且是引导着大家念经，听起来清脆利落，念起来舒畅整齐。木鱼敲得不好，大家念起来便会吃力、不整齐，结果各念各的，反而惹人烦恼了。

我曾经在一个小庙里参加早课，那里只有师徒二人，看见师父掌磬，徒弟掌木鱼，师父念得快，徒弟的木鱼敲得更快，师父为要压过徒弟，就念得更快，快到木鱼跟他不上，才慢了下来，于是，师父瞪着徒弟，徒弟一副无奈相。这哪像是修持？简直是在找烦恼。

在大我十来岁的法师之中，我曾见到一位现居新加坡的隆根法师，二十三年前，我们中华佛教文化馆诵《华严经》，请他掌木鱼，参加的人都会有亲临华严胜会的法喜，因为他的木鱼，已到炉火纯青，使我佩服不已，此后再也未见如此的高人了。我新来的弟子们，学敲木鱼时，很少不遇魔障，有的经不起失败，竟然怕敲木鱼。

你们看，如果要遭魔，几乎无事无物，无时无地，没有魔在张起网等着你。佛菩萨会降魔，我们学佛从日常生活到定期的修行，虽然到处荆棘，应当以毅力相信心来克服它。

因此，我常对弟子们说，经常发现魔障，是正常的，是好事，见怪不怪，习以为常；魔难虽有，却障碍不了你的努力。若没有魔障，此人倒可能是懈怠的懒鬼；既然已是鬼，魔也不值得找上你了。

## 四、吃苦自了苦

这几天，有几个人来农禅寺跟我求出家。我问他们：

"你们了解出家的意义吗？清不清楚出家的生活？是不是想像出家很美好?"他们说："这里的人很好、很亲切，看起来毫无瑕疵，无忧无虑，好自在，很欢喜!"他们很喜欢我们的环境，尤其喜欢我们的人，其实他们完全错了！我生活在这里，我自己就有瑕疵，而且我的徒弟们都带着满身疮疤进来的。这些，从表面上观察几天，是看不到的，要住进来之后，才会慢慢地体会出来。因为佛法的生活方式及指导原则，使大家看来很好，但是只要你尚是凡夫，必定背负着与生俱来的问题进来了。

所以，我告诉他们："出家不是为了逃避业报，不是为了来寺院里享受清福，而是要抱着我不入地狱谁入地狱的坚定心愿来受苦受难。"这话很多人是听不懂的，想想在世俗社会上也没有地狱那般的苦难，怎么可能出了家反而要受地狱之苦呢？是真的，我不是吓唬他们，使他们不敢出家。地狱是你自己带来的，你来时，虽把家庭、事业等有形的俗务搁下，但仍把你自己的业力带来；业中就有地狱因，所以也像蜗牛搬家，怎么搬，也丢不去壳。出家时，即搬来了自己的地狱，人人既然都曾造过地狱因，本来要到地狱受苦的，结果因为出家，便在寺院的修行过程里，提前接受苦报，倒也是很好的事。终身出家，最好能有终身在地狱受苦的心理准备。

## 五、魔障是好事

我自己现在就是在地狱里。今天还有弟子跟我说："师父！您太累了，从早到深夜，除了领众禅诵，还得跑来跑去，一下子上文化馆，一下子又要赶来农禅寺，讲经、

说皈依、讲开示，接待访客……。”我说：“我的业障重才会这样子。因为负了三宝的恩，又背了众生的债，所以身不由己，心不由己。我应该是在地狱的众生，好在三宝怜悯我，没感到有游十八层地狱那样苦，所以也没有把包括你在内的善知识们，看作地狱里的牛头马面。”

我所说的业障，也就是魔障，如果我们在业障之前讨饶，以为已受不了，太苦了，那就是向魔障低头投降。我们为了降魔，所以提起勇气，打起精神，承受各种苦难与困扰的折磨，层层突破，终会有一天让我们冲出重围，还我自由的本来面目。

修行的态度和日常生活的态度，应该完全一致，不可打坐、念经是一种态度，日常生活又是另一种态度。修行就是接受一切艰难困苦的磨炼和矫正，好比将一棵扭曲了的树干，用木桩捆绑，用绳子拉正，对树干本身来说，就是受了拘束与限制，不是自然地生长，但为使它成为正材大材，拘束与限制，乃是教育的手段。修行也是如此，修行的本身就是一种不断地矫正的过程，它是一种教育的方式。如果已知这是教育，当然心甘情愿；如不知道，便以为是无理的折磨，故视修行过程中的逆境，称之为魔。其实，自古以来，诸佛菩萨，历代祖师，都是从难行能行、难忍能忍中历练出来的。

## 六、幻境魔扰皆消泯

初期修行者的魔障，大部分是自己的身心障碍；唯有大修行、大成就的人，才会有天魔扰乱。

在一次禅七中，有位居士深夜在禅堂打坐，他越坐越不对劲，觉得鬼影幢幢，背后有人走来走去，他就不

敢再坐下去了，第二天告诉我："师父，禅堂有鬼。"

我问他："你看到啦？抓一个给我看看。"

他说："怎么抓呢？我一看他，他就消失了。"

我说："那，鬼是怕你啰？那一定不是鬼。如果鬼是冲着你来的，道高魔更高，你看他一眼，它会瞪你两眼，那才是真的鬼。这是你心里胡思乱想，自己心里有鬼，才会觉得心外有鬼。"

有个美国人在禅七时，一坐几炷香未起座，到第四炷香结束，敲了引磬，见他动了动，还想再坐下去，我抓住机会问他："连续几炷香，坐得怎样？"

他说："我坐下去不久，墙上就出现了一幅景色，好美！看着看着我就进去了。"他看到景色很美就渐渐地进去了，享受着里边的美妙景致。

我问："你知道身体还坐着吗？"

他说："我知道身体还坐着。我好像坐在窗口面前，朝里看，里边太宁静幽致美好了，我好喜欢。"

问他："有没有触摸到什么？"

他说："没有。"

很明显地，这是由他自己意识中所浮现的幻境。打坐时出现幻境，跟睡觉时出现梦境相似，如果执以为真，便阻碍你的修行，故也可以叫做魔境。但那不是外魔，而是出于自己的头脑。

另有一种，真是心外有东西，给你传递消息。我有位皈依弟子姜太太，住正北投，有天晚上她做了一个梦，梦见她弟弟腹部血肉模糊，她便告诉她弟弟要注意，要她弟弟多念观音菩萨。隔几天，她的弟弟车祸重伤，伤势跟她梦中所见完全一样，由于她信佛虔诚，现在她弟

弟已康复了。这不是幻觉，而是一种感应。这并不是多么了不起的事，有修行、没修行都可能发生，这不是神通，神通是随时要见即可见到的。在打坐修行时，这种事情也可能发生。我有个弟子，在禅七打坐时，清楚地看到一座坟墓，隔了一段时间，他的父亲去世，坟墓不是他设计的，但竟然和他打坐时所见的，一模一样。今天在座的纪居士，说他曾梦见在美国的华盛顿有架飞机撞下来，变成白色的碎片，他还因此头痛了十个小时，隔天在电视新闻上所见，就和梦中的情景完全一样。

但在打坐时，不得疑神疑鬼，不论真假，全部不管它，你要管，便成了你的魔境，不理会它，你可继续用功。如果是真，虽不是幻境，已成为你修行的魔境；若把它当作幻境，纵然真是魔扰，也奈何你不了。

用心修行，修到绵绵密密，心无空隙之时，天魔对你也无从下手，何况其他诸魔。假如修行的功力未到绵绵密密的程度，只要信心坚固，不要犹疑，不仅不着魔境，且能利用魔境，成为你修行的助缘。

本文系对一般的初修行者，或未修行者讲的，至于佛教各经论中所述有关魔事、魔类、魔名，容于另文专题介绍。

（一九八三年四月二十四日禅坐会开示）

# 禅病疗法

## 一、前言

《大正藏》第十五卷收有一部《治禅病秘要法》，又称为《治禅病秘要经》或《治禅病秘要法经》，是刘宋沮渠京声译出；另外一个题目叫《治阿兰若乱心病七十二种法》，据说是依《杂阿含经》治病秘法七十二种法而集出，但现存《杂阿含经》中未见。该经所举禅病，共有五种：第一，乱声；第二，恶名；第三，利养；第四，外风；第五，内风。任何一种原因都会使人心乱而产生种种的禅病。此经备载：1. 治乱倒心法，2. 治四大内风法，3. 治火大三昧法、4. 治地大法，5. 治水大法，6. 治内风大法，7. 治四大粗涩法，8. 治噎法，9. 治贪淫患法，10. 治利养疮法，11. 治犯戒法，12. 治乐音乐法，13. 治好歌呗赞偈法以及乃至治为鬼魅所着种种不安不能得定之法等。这部经虽然译成中文，但是它讲的方法与中国人的生活习惯、思想背景，不太一样，所以多半不能适用。其次，在人间修行的人，与在阿兰若处修行的人，情况也不一样。不过对于禅修的人，这仍是一部很好的参考书。

天台智者大师的《摩诃止观》卷八上，有“观病患境”一章，详述病相、病因及治病的方法。在他的《小止观》中也列举了《杂阿含经》的七十二种治病秘法。智者大师所说的禅病，有四大不调、五脏违和、鬼魅所祟等，治病之法则有修三昧、修止观、调息、用术、持咒、用药等。大端是上者用三昧力治一切病、中者用止观、下者用咒用药。由于文义古雅，真正能够照着治病的人不多。

今天，我想以浅易的说明，将禅病及其治病方法，略为介绍如下：

因修行禅定而得的病叫“禅病”；不修行，也会害病，但那不叫禅病。禅病可分为三类：第一，是四大五脏病；第二，是鬼魅病；第三，是业障病。

## 二、四大五脏的禅病

因打坐而使四大五脏发病的原因共有四种：第一，心态不正；第二，方法不明；第三，饮食下调：第四，动静失调。四大是地、水、火、风；五脏是心、肝、脾、肺、肾。

（一）心态不正：是指因有所求或有所惧而来打坐。

譬如说，年纪大，肾功能差了，房事变得无能，听说打坐可以强肾强精，于是就来学打坐；或是以为打坐可以使人返老还童，青春永驻，所以来打坐。像这种根据似是而非的理论而追求不正当目的的，叫做心态不正。虽然打坐的确可以达到这些目的，可是却也会因此而带来身体的麻烦，导致身体发病。

（二）方法不明：譬如，不了解数息的方法，只是听到或看到几句有关打坐的知识，就开始凭蛮牛似的劲数呼吸，并且认为自己身体还不错，身体还蛮坚强的，可以一直硬撑下去，如此一定会出毛病。书上说的和老师教的只是原则，真正修炼的时候，还得自己加以揣摩。这是指的数息，若用其他修定、参禅的方法时，如果对方法没有确实的明白，同样会带来身体的病患。

（三）饮食不调：有的人相信饿肚子可以使头脑清醒，这个理论也似是而非。当我们在肚子非常饿的时候，已经没有饥饿的感觉，若这时候再用心力去用功，由于体力不足，身体会出毛病。

在上次禅七中，有一位禅众很少喝水，因为她怕小便，结果五内如焚，肚子热得很难过，像一座火山，问

我："怎么办?"我说："喝水啊!"她说："喝水要上厕所!"我说："去啊!"

正常的修行，口渴了就要喝水，肚子饿了就要吃饭。若是为了省麻烦，要就不喝，要就灌得一肚子里都是水；或要就不吃，要就吃上几大碗，这对身体都有害无益，喝水要适可而止，吃饭不能够超过八分饱。

（四）动静失调：有的人是因为懒散，有的人是贪着打坐时宁静的舒服感，就一直坐下去。

这种人可以坐得很久而腿不会痛，也许头脑还有念头，但是气息还算顺畅。当然，如果他全身气脉完全畅通，应该没有问题；只要有一处气脉不通，就会带来麻烦。所谓气脉完全畅通的人，是身体上任何一部分，一条血管，乃至一个毛孔，血液和气脉都能够完全流畅通达。

初学打坐时，很多地方都是不通的。臀部压在垫子上就是不通，盘腿时夹住、压住的地方也不通，还有我们内脏里重叠的地方，不是紧张就是被压缩，所以也有不通处。如果能够达到全身气脉、毛孔畅通的程度，坐得再久，不运动身体也没有关系；但这只有已经修行相当久，而且还保持每天长时间打坐的人才能够做到。

当气脉不通时，得用运动来补救，诸位知道少林寺和尚的拳术，和印度瑜伽术有深厚的渊源关系。瑜伽的意思是相应——运用调身的动作运行，使人在动态时，仍然能身心一致，这是炼身也是炼心的方法。在静坐中，也有人能自动演出拳术的路数，及瑜伽术的动作来，这就是说，打坐要有运动来配合。长期在禅堂打坐修行的人，每天要有工作，工作虽不等于运动，工作中却包含

了运动。

人的身体中只要任何一部分的肌肉、皮肤、神经有了阻碍，而久久不予调整，即会造成四大五脏的疾病。如果每个毛孔、每块肌肉、每根神经都是畅通的话，身体一定是健康的。现代的都市人每天生活在冷气房内，能够劳动而满头大汗的机会不多，这就容易患高血压、糖尿病等文明病。运动以后身体会出汗，使得新陈代谢正常，气脉舒通。因此，在禅修中有用动态的跑香及瑜伽操来调和静态的打坐。

只要能够把握以上的四个原则，则我们的四大五脏便不容易害病。

## 三、鬼魅附身的禅病

所谓鬼病，是由于打坐的人，阳气不足，或者是心态不正而惹鬼上身。

有人说，打坐可以使阳气上升，其实阳气不足就是因为自信心不够，意志力薄弱。由于先天上的体能较弱、依赖心、怀疑心及社会观念的关系，使得女人的自信心和意志力多半不及男人。虽然今天是男女平权的社会，男人做的事情，女人也有能力做，然而经过一次又一次失败而能坚持做到底的宗教家、学问家、事业家等，还是男人较多。古来东西方的鬼魅与人间发生关联时，多半以女性为媒体。所谓妖巫，所谓怪力乱神，多系借着阴气晦气的人体，而活动于人间。

身体不好的人不一定没有阳气，只要他的心志坚强，鬼魅就奈何他不得。相反的，有人虽然长得高头大马，如果心志涣散，便是阳气不足；这也就是许多大人物、大事业家为什么都是无鬼无神论者，因为他们根本感觉不到有鬼神的存在。如果为了一时安全感的错觉，而把命运交给鬼神，这将为你带来无限的困扰，那些被民间称为阴神的鬼魅，虽也能为人们解决一些问题，可是惹上之后，衰运便会接踵而至，所谓的“请鬼容易送鬼难”。

若因阳气不足，惹上了鬼魅，如能以错觉、幻觉来处理而不予理会，鬼魅也会自行离开。意志力加强，鬼魅就无法接近。

鬼魅是飘荡浮游的幽灵，他们是微细的物质体，可以穿墙过壁，东没西出，有其一定的活动范围，没有固

定的住宿之处。

鬼并不是随时随地可以看到人的，跟他有缘的媒体，他才看得见。那些无神论的大人物，鬼是碰不上的，因为他们的身体周围，有一股由强大自信心和意志力所形成的力量（这种力量可以用精密的仪器测定出来）保护着。阳气不足的人就缺乏这种力量，鬼魅都需要依草附木，因此，当他们遇到这样的人就会乘虚而入，附在人们的身上。缺乏阳气的身体，就像没有精神体的草木一样，而且比草木更具有吸引力，因为你还是个人，他要利用你的身体，指挥你的头脑，来发展表现他的力量，这就是惹鬼的原因。

因此，常常心虚胆怯的人，打坐时鬼就容易上身；但正确的打坐方法能使意志力坚强起来，坚信自己可以突破一切困难而修行成功，能够这样，鬼魅根本看不到你了。

如果打坐时，甚至还没有开始打坐，就准备求感应、灵验和鬼神保佑，打坐到神智恍惚之际，先是若有若无、似真似幻地听到什么，看到什么或感觉到什么；进一步由于心有所求，便会感应到飘浮在你周遭的幽灵上身，而渐渐地扩展他的灵力，到了将你的身心运用自如之际，你就成了幽灵显现神力的工具。这也正是佛法不重视鬼神，修行不可为求感应的原因。因为知见不正，神佛不分，便得不到佛法的利益，甚至会失去健康的身心和正常的生活环境。所以修习打坐的人，先要持戒忏悔，不得增长贪欲、瞋忿恚等不清净的念头。

另外一类鬼病是神经系统上的。有一些人身体较衰，意志力薄弱，自信心不够，经常期待着救济和帮助，他

们打坐时若听到不正常的声音或怪声，便会引发他神经错乱而疯狂，这种病比一般的精神病严重，所以很难治。

这种有鬼魅附身而使得精神错乱的病人，只要对三宝、对师父有信心，能够接受师父的指导，照着师父的命令来调身、调息、调心，那是很容易退治的。如果被鬼魅控制，失去了理智，丧失了自主能力的话，就比较困难了。只好暂时用镇静的药物使他的神经松弛，安睡休息一阵就好；假如着鬼已很严重，药效一失，他马上又会发狂，最后只有用“他力”的方法，为他念咒（最好是请持咒已有效验的人，否则临时为了赶鬼才学念咒，恐怕没有大用的）；或代他拜忏修功德，若为小力鬼魅，请人用民间信仰的“收惊”来帮助他，也是办法之一。

可是有这种问题的人，他们往往不会承认自己有鬼病，那只有靠他人的帮忙了。所以修行禅定，最好不要一个人独修，应该与较有修行经验的人共同修持，或请老师就近指导，也就是修行人需要有人护法。

## 四、先世业障的禅病

业障病又分为外病、内病两种。外病是由于福报不够，所以修行时会发生障碍。譬如，平时不肯放人家一马的人，便会到处碰到荆棘；平时多给人方便的人，修行时会吉祥如意。如在过去世不结人缘，而且处处与人作梗，修行时就会有业障病。今天有一位先生问我：“我的心很脏、很钝、很乱，怎么办?”我说：“持戒修定!”他又说：“可是我的环境，使我无法持戒，我的工作也不许可我修定，有没有另外的方便法?”像这种人为什么不

能持戒修定？因为有业障！有的人看到出家人的修行生活，很感动和羡慕："我如果在二十年前就遇到佛法的话，我也希望如此。"为什么二十年前就没想到要寻求佛法？这也是业障。

另外一种是内在的业障病，就是由于恶业太重，所以不修行身体没有事，一修行就头疼、背痛、闹肚子，或是火气上升，或是气息不调。修火光三昧，身体会发烧；修水光三昧，身体会浮肿；修不净观时，身体会发疮、溃烂，乃至想自杀；修数息观时会脸胀、气塞等等。他明明知道有好方法，但是不得要领，甚至引起反效果，纵然没有任何人、事的干扰，也会庸人自扰。

有业障病的人，要常行布施，读诵大乘经典，礼拜诸佛，忏悔先世罪业。修慈悲观，发菩提心，愿度一切众生，尽心尽力，自利利他，多造福业，广结善缘，增长智慧，开发心地，然后业障就会消除，而可以顺利修行禅定了。

（一九八六年三月九日禅坐会开示，果晖整理）

# 禅的修行与体验

## 一、绪言

诸位法师、诸位居士、诸位同学，我非常感谢贵会理事长李謇长者替我作的介绍，及对我的鼓励。今天我所要讲的题目是：禅的修行与体验。事实上，我非常的忙，忙得连准备些什么内容来做这次演讲都没有空。所以，我只是非常粗浅地来介绍有关禅的修行方法和过程。

实际上，有没有禅这个东西？禅的本身并不执著有个禅宗，或有个禅可修，从佛法的修行来讲，无一法不是汇为同一个目标——离苦得乐、明心见性、见性成佛。显密诸宗无一宗不是主张戒定慧三学并重的；但是，禅在中国是一个特殊的名字，一提到禅，可能就觉得是一种顿悟法门。然而，究竟有多少人，不假修行而顿悟的呢？甚至于能够一悟就永悟的呢？那样的人，在中国禅宗的历史上，我们见到的不多，甚至于非常的少。因此，禅宗的顿悟之说，只不过是鼓励人来接受佛法，如果你能跟佛法非常契机的话，一下子就能开悟。这种观念影响到后来的一些人，变成不用功修行，而专门来谈公案、说心性、空口说白话，说食数宝，毫无用处，只是增加骄傲、狂见而已。所以，今天我来介绍禅的修行方法。

## 二、禅的修行

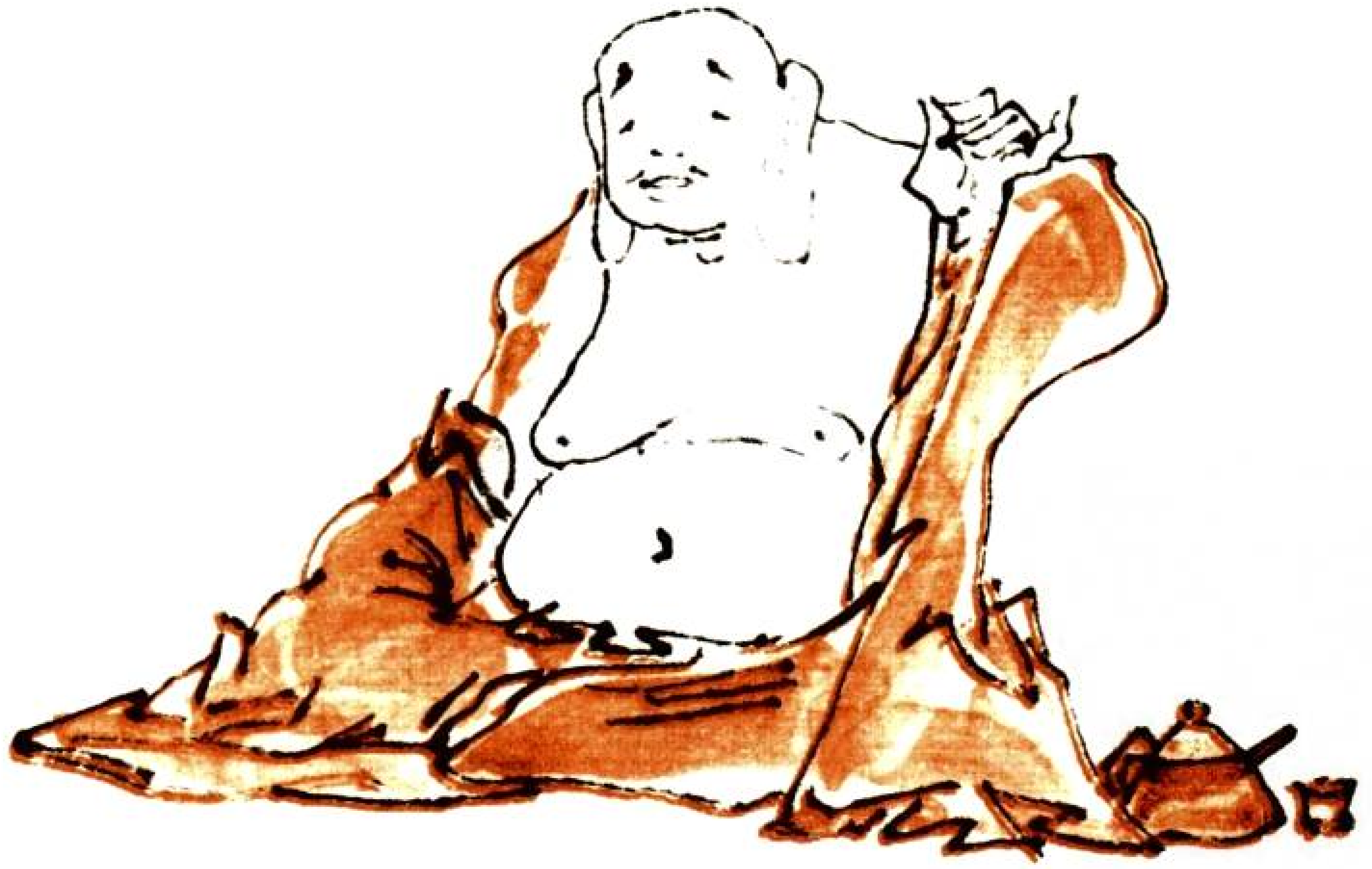
所谓禅的修行，究竟是怎么修？修些什么？告诉诸位，除了戒、定、慧三学之外，没有其他东西可修。

### （一）持戒是修行禅的先决条件

佛教的显密诸宗，无一宗的修行法门不主张先从持戒作为下手的工夫。不持戒，修行禅是不可能的事。现在，我们慢慢地来说明这些问题。

很多人在看了禅宗的公案之后，发现有一些祖师们不拘小节，不严持戒律，如归宗斩蛇、南泉杀猫之类，即以为禅宗是不需戒律的。其实，他们是已出了格的人，才能如此；而还在格内的人，就必须持戒。换句话说，尚在因果之内、未出生死的人，就必须持戒。

戒的定义有两种：消极方面，不当做的不可以做；



积极方面，当做的则不可以不做。

1．消极的持戒：不当做的不可以做。此有两层意思：

①已作之恶，令断绝：已经做了的恶业怎么办？在天台宗的五品弟子位，首以五悔为修行的入门方便，也就是从忏悔开始；此在显教、密教诸宗无不亦然。在修行过程中，每日早晚都要忏悔，其目的在于使我们外障渐除，内观增明。如此，我们的心稳定下来之后，才能够修行其真正的法门而得到利益。

②未作之恶，令不起：如何使恶不起？那就是要我们离开五欲，达离八风。所谓“五欲”便是：色欲，眼睛所见的；声欲，耳朵所听的；香欲，鼻子所嗅的；味欲，嘴巴所吃的；触欲，身体所接触的。这些都是增长我们的贪心，如果得不到，就会起瞋怒心。若能远离五欲，我们的贪、瞋、痴就会减少。如此心便能落实，身心也会因此而得平安。

所谓“八风”，便是利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。这八种风，能煽起烦恼的火。

什么是“利”？得称意事名为“利”，即是利益。利益是人人都喜欢的，也是人人想追求的。譬如，今天诸位来听演讲以前，心里就想着，今天希望从法师的演讲里得到一点法益。当然，这也是求益，不过，这种求法益的心虽然也是功利，却是好的，至少可以减少你的烦恼。另外，如果你求的是财货方面的，如用什么办法可以赚更多一点钱，以致将你弄成利欲熏心的程度，那就是被“利”风所动了。

什么是“衰”？失称意事名“衰”，即是损失，是人人希望避免的。如果为了一件事，你想从中得到一些利

益，结果反而受了损失，你的心就会懊恼、痛苦，那就是被“衰”风所动了。

什么是“毁”？背后诽谤、攻讦名为“毁”，即是毁谤。例如，有人对你无的放矢、含沙射影，你仍能够不动声色，这实在不易。所谓“是可忍孰不可忍”的感受，是通常的反应，即使确有其事，真的做过亏心事，被人揭疮疤而痛苦，也是人之常情。

什么是“誉”？背后赞美名为“誉”，即是美誉。有人说：“名誉是第二生命”，可见其视美誉的重要。相同的，有人在你背后赞美你，你知道了，你可能说那无关重要，但是你心中仍然会很高兴，亦是被“誉”风吹动了。

什么是“称”？当面赞美名为“称”，即是称赞。当你做了一件好事，有人当场称赞你，你感觉到洋洋得意，或自感安慰，都是被“称”风吹动了。

什么是“讥”？当面毁谤名为“讥”，即是讥讽。如果有人在你面前对你用尖酸刻薄的话冷嘲热讽，甚至于大庭广众前，当场给你讥评、讽刺、难堪；你有涵养的话，大概不致以牙还牙，但你若已感到倒霉冤枉而气愤填膺，便是被“讥”风所动了。

什么是“苦”？逼迫身心的感觉名为“苦”，即是痛苦。苦有四苦、五苦、八苦的分类法，主要是求不得、怨憎会、爱别离、五蕴炽盛、生老病死等的痛苦。一切事，只要会使我们身心感觉到压迫和不自在的都是痛苦，要到六根清净位，始能不受“苦”风所动。

什么是“乐”？悦适心意名为“乐”，即是喜乐。只要会引起我们的身心感觉到舒服、畅快、愉悦、快乐的，

我们就想保持它、占有它、贪着它，此便是被“乐”风所动。

以上所讲的“衰”、“毁”、“讥”，会为我们带来“苦”受，“利”、“誉”、“称”，会给我们带来“乐”受。如果，我们能经常提高警觉；远离五欲，勘破五蕴，就能不为八风所动。相传宋朝的文豪苏东坡，有一段很有趣的轶事，由于他生平酷爱佛学、喜谈禅理，故与江州承天寺的佛印禅师为莫逆之交。有一天，东坡居士做了一首偈语，自觉很有见地，就派人送过江给佛印禅师看，佛印禅师接过一看是：“稽首天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。”

佛印禅师阅后，把来笺翻过来，批上四个大字：“放屁，放屁!”仍交原人带回。东坡居士阅笺后，非常恼怒，本来想请佛印禅师给他认可的，应赞美他境界高超才对，不料却被浇了一盆冷水，于是，连忙亲自过江找佛印禅师理论。佛印禅师早就预料到东坡居士会过江来的，于是，一看到东坡居士果然来了，就哈哈大笑说道：“八风吹不动，一屁打过江。”东坡居士一听之下，大生

惭愧。从此，再也不敢随便说大话了。

这说明了行解相应的重要，连自以为“见地高超”的东坡居士，都被“讥”风所动了。

2．积极的持戒：当做的不可以不做。此亦有两层意思：

①已作之善令增长。

②未作之善令生起：当做什么？就是行六度中的布施、忍辱、精进。我们持戒后，自然贪心减少，慈悲心随着增加。布施是六度之首，也是培养慈悲、广结善缘的方法。忍辱则为修行者的有力增上缘。刚才，李长者替我作介绍的时候，也说我是一位从艰苦中磨炼出来的苦行僧。其实，我在苦中之时，自己没有感觉到如何的苦法；也唯有从苦的境遇里，才会有精进奋发的心。如是在欢乐之中长大的人，他对于人的慈悲心、同情心便不容易产生，他也难以体会出众生有苦、世间有难！

对于一些批评毁谤我的人，我常常把他们当菩萨看。譬如，我能到日本留学，我必须感谢天主教的一位神父，和基督教的一位牧师。因为，他们曾经撰文公然的批评佛教，指出今日的和尚，知识低落到不仅无人懂得梵文，无人通晓今日世界通用的语言，即使通达中文佛典的也少之又少。我看了以后，心中非常难过，因此，发愿为中国佛教的僧人在学术的地位上，争一口气，而出国去了。出国后不久，在国内的僧俗二界，非但甚少有人支持我，且有不少人公开或私下作恶意的批评，及善意的论议。甚至我的师父亦曾为此事，要我公开澄清，并且特地到东京来看我。在这种情况之下，对我的压力越大，越促使我努力把书读好，完成了在东京六年多的课程，

而取得了硕士及博士学位，并出版了博士论文，当然，我始终感谢三宝的加持，使我越挫越奋。这应该是忍辱所产生的力量了。

**（二）修定是进入禅门的方便法**

在唐朝以前，中国的禅是以修定为主的，所谓禅观或禅数；而唐朝以后，初期的中国禅宗，是以慧为目标。至于我自己，则时常跟我的弟子们说，禅的修行，是必须经过定的过程，但不以定为目标，乃以定为进入禅境的手段。若修定不修禅，易落入外道的四禅八定；若修禅不修定，能够进入禅境的可能，就极为渺茫。故在中国禅宗的祖师之间，对于定，分作两种不同的态度。

1. 第一种态度的系统——对“定”采取否定的态度。也就是说，不需入定，便能直接进入悟境或禅境。

①佛陀时代有些“慧解脱”的阿罗汉，未先修定便得离欲。②在中国禅宗三祖僧璨的《信心铭》头一句就说：“至道无难，唯嫌拣择。”意思是说，寻求最高的道并不难，只要你能除去了分别心，至道便在你的面前出现。因为，道是自然的，不假方便的，道若可修的话，那一定不是至道的第一义谛，只是方便法的第二义谛。

③从禅宗六祖惠能的《六祖坛经》可以看到两偈：

神秀偈曰：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”

惠能偈曰：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”

由上面的偈子可知，神秀仍未见到离绝“人我、法我”二执而显现的真如本性，仍是在有分别的心境上下工夫，如此，就不是禅，是渐次修定的过程。而惠能认

为菩提本来并不是什么可以生长的树，自心本明，并不如镜有台；心地本来就光明皎洁，何处惹来灰尘及污垢而需要拂拭摩擦？这是不作修行的至高禅境，亦是对于定的修持，站在否定的立场。

④从马祖道一的“平常心是道”来看，马祖主张行、住、坐、卧尽是禅。非凡夫行、非圣贤行，便是菩萨行；无造作、无是非、无取舍，故谓平常心为道。主张：“本有今有，不假修道坐禅；不修不坐，即是如来清净禅。”

⑤从宋朝的大慧宗杲直接教人参个“无”字话头来看，他主张以直截了当的方法，直参“无”字话头，使其分别不生，虚明自照。故此，宋朝以后，叫人参话头的方法，非常盛行。此虽已经有了修行方法，可是仍下落阶梯层次，因为一落层次，就不是禅了。

2 第二种态度的系统——对“定”采取肯定的态度。这是说，慧由定生，依定发慧。

①从《遗教经》的“制心一处，无事不办”来看，释迦世尊教比丘们修行，主要也是用的禅观方法。就是教人将散乱的心念集中起来之后，心得统一，心能统一，就不会受任何外境所动，而能远离烦恼。因此，“制心一处”乃是渐次修定的工夫，到达最高层次，便是小乘的阿罗汉果。

②从五祖弘忍的《修心要论》（即《最上乘论》）所说“行知法要，守心第一”的意思来看，就是教人将不动的真心守住，若能守住真心，妄念自然下生；妄念不生，“我”及“我所”心灭，无明消失，智慧产生，后得成佛。这种守心的工夫，即与制心相似，也即是定的修行方法。

③从永嘉玄觉的《永嘉集》之《奢摩他颂》所说“惺惺寂寂，寂寂惺惺”的主张来看，惺惺是“观”，观照我们的心念；寂寂是“止”，静止散乱的心念。当一念不生之时，仍是非常清楚，便成了止观不二，或云寂照不二的工夫，悟境因此现前。

④从憨山德清的《观心铭》所说“观心无相，光明皎洁”的意思来看，当一念不生之际，便能彻见自心，了无一物，干干净净，圆圆明明，充满法界。他既主张“观心”的重要，此心不论是净是染，是真是妄，凡用观照工夫，便是一种修定的方法。

⑤从宏智正觉的“默照”法门来看，默照的本身便是上乘的定境。他一生提倡默照禅，其《默照铭》所说：“默默忘言，昭昭现前”，即是在离言的默默之中，不失灵然的观照工夫。一片寂默而又清明朗照，默而照，照而默，大自在，大活泼，达到“透顶透底”的一片悟境，此仍是定的境界，却亦是慧的境界了。

**（三）慧就是禅**

禅宗不以为从经教、理论中可以得到智慧，所以称语言的经教为葛藤络索。智慧不从外求，但由心悟，所以禅的本身，就是智慧。以直截了当、快刀斩乱麻的方式，破无明的厚壳，出生死的迷网。当你突破自我中心的情执，无差别的智慧现前之时，一切经教便成了你自己内心中的事物，纵然未涉及经教，所见亦必与经教相应。是以真正由明师指导，用禅的方法而得开悟的人，必定行解相应，与经教的理论不谋而合。例如，在美国有一个中国籍的女子，打了一次我的禅七之后，她到沈家桢居士处，看到一部《圆觉经》，当她看完了第一段，

就晓得第二段是讲些什么，看完了第二段，下一段讲些什么，她也知道。于是沈居士惊讶地告诉我，我说我无秘密法门，只用禅的方法，使她的慧根发起了一点作用。

禅宗主张“不立文字”，但在中国佛教的大乘诸宗之中，禅宗所留下的文字最多。例如，大慧宗杲虽把他老师的《碧岩录》烧掉，说是这个东西害死人，不要让以后的人再上当。结果，他自己也写了许多、说了许多。文字只是用来作为通往悟境的路标而已，如果，你能遇到一位明师指导，而你又相信他，跟他学习的话，不用文字经教，也可达到悟的目的。我虽不能保证在多少时间之内，你一定会得到什么效果，但是，如果你继续努力下去的话，定会有意想不到的收获。困难的是，你若不依经教，便不易判别谁是邪师谁是明师。

（一九八二年三月二十八日讲于中华佛教居士会，果惠录音整理）

# 中国的维摩诘——庞居士

## 一、前言

一九八四年十月二十一日，我在台北北投农禅寺的周日下午禅坐会上，以庞居士的《日用事》诗偈，作为讲开示的主题依据，当时自以为尚有些内容，经过七个月之后，再看从录音带整理出来的稿子，虽句句都是我讲的话，却觉得空洞无味。因此把《庞居士语录》从《卍续藏经》中抽出来仔细详读，并见到我的书架上，尚有此书的 **Ruth Fuller Sasaki** 女士的英译本 *The Recorded Sayingsof Layman p'ang*《庞居士语录》，以及日本学者入矢义高氏的日文译注本。读来非常欢喜，是以写了这篇文章替代那篇录音稿。

我不希望这本《庞居士语录》被误认为是代表居士佛教的产物，也不觉得庞居士的存在，使得僧侣有失光彩，倒以为禅法的修行由庞居士而证明，僧俗皆可获益。禅宗史上的杰出人物，为何僧多而俗人如凤毛麟角？问题在于在俗修行者的心行是否正确。

## 二、庞居士的生平

中国佛教史上，有两位居士最受后世所传颂，一位是自称为善慧大士的傅翕（公元四九七—五六九年），另一位就是庞蕴居士。

庞居士，字道玄，他的生殁年代不详，从集成于唐末五代之世的禅宗早期史书《祖堂集》卷一五，所见的记载，只知他生于湖南的衡阳，见到马祖道一大师，便问："不与万法为侣者是什么人？"马师回说："待居士一口吸尽西江水，我则为你说。"居士便于言下大悟，立即借笔砚，写下开悟偈："十方同一会，各各学无为；此是选佛处，空心及第归。"遂不变儒形，心游像外，混迹人间，初住湖北的襄阳东岩，后居郭西小舍，唯将一女扶侍，制造竹篓，令女市货，以维生计。遗有乐道偈三百

余首。

又从《祖堂集》卷四《丹霞禅师章》说到丹霞天然（公元七三九—八二四年）初与庞居士，同侣入京求选官，因在途中，遇一行脚僧，同席吃茶，僧问："秀才去何处?"他们说："求选官去。"僧曰："可惜许工夫，何不选佛去?"遂劝他们两位去江西，参见马祖大师。以此可知庞居士与丹霞禅师，本系儒生，是有心于功名的士子，结果弃儒从禅，成了马祖大师门下的法将。丹霞先参马祖，马祖示其缘在石头希迁（公元七〇〇——七九〇年）。根据《庞居士语录》，则说居士先参石头，次参马祖。对此先后之说，甚难论定，只能因此知道，居士曾与马祖及石头，均有法脉因缘。石头认可居士之后，还问他："子以缁耶素耶（出不出家）?"居士曰："愿从所慕。"而未出家。

至于庞居士为何没有出家，则与《维摩经》的思想，有极大的关联。从四祖的《人道安心要方便门》，五祖的《修心要论》，六祖的《坛经》，均引用《维摩经》，《六祖坛经》并主张："若欲修行，在家亦得，不由在寺。"到《祖堂集》卷一五，叙述马祖门下的"归宗智常禅师"及"汾州无业禅师"等章之中，也屡次提及《维摩经》。纵然这些人都是过的出家生活，也不否认居士亦可获得佛法的实益，这是释尊时代开始即已有了的共识。从《庞居士语录》所见，他与女儿灵照是相依为命的，可能当他自湖南到江西，又到湖北，云游各方，结交许多善知识时，也是由其女儿担任常随的侍者，并以劳力换取父女两人的川资。所以后来的灵照，也是一位悟入无生、生死自在的大修行者。又从《庞居士语录》，见到庞婆与

其父女的“难易”三部曲的对话。在《禅宗颂古联珠通集》卷一四，也见到了庞婆入鹿门寺供斋回向的作略，证知庞婆，亦非凡流。另在庞居士的诗偈之中，有一首说：“有男不肯婚，有女不肯嫁，父子自团乐，共说无生话。”被后人认为他是有男有女有妻室的人。其实《维摩经》之《佛道品》中早就说过：“智度菩萨母，方便以为父。”“法喜以为妻，慈悲以为女，善心诚实男，毕竟空寂舍，弟子众尘劳，随意之所转。”因此，在庞居士的诗偈中，也说到了：“故宅守真妻，不好求外色。真妻生男女，长大同荣辱。”庞居士的“故宅”即“空舍”，“真妻”即“法喜”，“男女”即是“法喜”所生的“慈悲”与“善心”。这样的男女，自然不必“婚”“嫁”了，自然只能与之共说“无生话”了。并且他又形容他的“家”况说：“家内空空空，空空无有货。日在空里行，日没空里卧。空坐空吟诗，诗空空相和。莫怪纯用空，空是诸佛座。”这是《维摩经》的《问疾品》及《入不二门品》的思想形态。居士寂后，当时的州牧于頔，把他比作印度昆耶离城的维摩诘（见《庞居士语录》卷上），自有其理由也。又如维摩诘所居，称为方丈，而宠居士说他的居处：“草屋有三间，一间长丈二，一间安葛五，一间尘六四。余家自内房，终日闲无事。”“葛”藤，即是知见，又称为“尘”劳，他自己的内在虽是空寂常“无事”，仍不离世间尘劳的范围，这是维摩诘所说的菩萨境界。维摩诘居丈室，而空广无边，庞居士住丈二的草屋，而终日无事。此仍出于庞居士以维摩诘自况的思想。

## 三、不恋一物，不着一尘

在早期的禅籍之中，有关庞居士的传记资料非常之少，自宋元以来，例如，宋代的《禅宗颂古联珠通集》卷一四中，加上了“居士以家业尽投湘水”之说。到元代的《辍耕录》卷一九则云：“盖相传以为，居亡家资巨万，殊为劳神，窃自念曰：‘若以与人，恐人又若我，何如置诸无何有之乡。’因辇送大海中。”明朝董其昌的《容台别集》卷二，似乎采用了以上两种传说，予以综合而云：“庞居士虽有家资百万，皆掷之湘流而曰：‘勿累他人。’”泛由这些资料看，庞居士原是一位大富长者。这可能是与佛世的须达长者联想而成，也因《维摩经》曾说：“维摩诘居士是昆耶离城的第一等长者，而且资财无量”。又以罗什三藏注《维摩经·方便品》中，也提到：“外国白衣，财多富乐者，名为居士。”庞居士既被誉为中国的维摩诘，便顺理成章地说他拥有“家资巨万”了。至于为何不用以布施贫穷，供养三宝，竟投之于水？这与他诗偈所表现的意趣有关，他说：“贫儿把他物，被物牵入尘。”“所求不称意，合家总啾唧。”又说：“富儿虽空手，家中甚富溢，家有无尽藏，不假外缘物。”此本是众生皆自有佛性的思想，心外求佛，等于杀佛，心外求法，无法可求。此也正是马祖大师示大珠慧海的那个“自家宝藏”的意思。后人附会，便说居士既不以身外财物为真富，且成为牵累，所以把巨万的家资，投掷入水了。

在庞居士的诗偈中，也可以看到他修证之后的家况，

好像是非常简陋的，他说："余家久住山，早已离城市。"又说："老来无气力，房舍不能修；基颓柱根朽，椽梠脱差抽；泥涂零落尽，四壁空飕飕。举头看梁柱，星星见白头；慧云降法雨，智水沃心流；家中空豁豁，屋倒亦何忧。山庄草庵破，余归大宅游；生生不拣处，随数说无求。"以上的描述，类似寒山的生活意境。虽可以看作庞居士的实际家景，更可以视作庞居士的心境。若将诗中的"家""宅"，看成尘世的六根六境，也是出世的涅槃妙心，则更妥当，尤其由于"山庄草庵破，余归大宅游"两句，点出了草庵是根尘的色身，大宅是"故宅"，即是"不与万法为侣"的人人本具的般若空性或本然佛性。此一思想系源于《法华经》的火宅喻。所以庞居士虽现在家身相，却充满了出尘离欲的意愿。如他的诗偈中又说："余家不奈烦，放火烧屋积；葛五成灰烬，尘六无一二。有物荡净尽，惟余空闲地；自身赤裸裸，体上无衣被。更莫忧盗贼，逍遥安乐睡；一等被火烧，同行不同利。"既无家累，亦无财累，不恋一物，不着一尘，赤身裸体，住于空境，如此逍遥，绝不同于一般遭了回禄的人家，所能感受得到的。

## 四、主张实证解脱，实际离欲

俗人的俗事，便是妻儿家产的拥有及经营。庞居士虽有家有眷，有妻有女，却无有恒产，则无疑问，因在他的诗偈中，有"余为田舍翁，世上最贫穷；家中无一物，启口说空空"的句子。虽有老妻，却主张离淫欲，才能得脱地狱及傍生的生死之苦，他说："身如水上沫，

命似当风烛；常须慎四大（地水火风），持心舍三毒（淫怒痴）。相见论修道，更莫着淫欲；淫欲暂时情，长劫入地狱。纵令得出来，异形人不识；或时成四足，或是总无足。”他又说到男女及妻的问题：

“外色有男女，长成爱作贼；有妻累我来，牵我入地狱；我亦早识渠，诱引入吾室；内外总团圆，同治一钵食；食饱断虚妄，无相即无福。”他将儿女之情及妻室之欲，视作牵累入地狱的“爱贼”，故已早日警觉。虽住一室，同餐一钵，要断“虚妄”，要取“无相”。因为此身危脆，如水上泡，此命微弱，如风中烛，随时都会死亡，彼此相见，须论如何修道，否则被情欲所困，死后长劫入地狱，纵然从地狱出来，亦将往异类中去投生。此等怵目惊心的叙述，岂是一般耽于家室之乐，而又以维摩诘或庞居士自况的在家学佛者所能比拟的呢？因此庞居士也诃斥贪瞋两种心病，他说：“合瞋不须瞋，合喜不须喜；喜即淫欲生，瞋即毒蛇起；毒蛇起猛火，淫欲成贪鬼。”当然，庞居士的诗偈中，有好多“无心”、“无求”、“无念”、“无住”、“无生”、“无相”等名词，所以他不赞成形式上的出家，故说：“出家舍烦恼，烦恼还同住。”。他主张要在实证上的解脱，实际上的离欲，故又说：“无求出三界，有念则成痴；求佛觅解脱，不是丈夫儿。”“若悟无生理，三界自消亡；蕴空妙德现，无念是清凉。”对于严持斋戒的看法，是一般佛教的通则，但是，持戒的最高功德，是生天的福报，乃系有为有漏的五乘共法。庞居士服膺禅法，是直探无生法忍之门的最上乘法。悟得无生，已出五蕴束缚，只要离淫怒痴的三毒，远地水火风的四大，严持斋戒的形式，已经没有必

要。对于一个彻悟之后的自在人，还斤斤计较斋戒严净与否，岂非表示他尚有所著？既然仍有所著，便是未得自在。因此庞居士要说："十二部经兼戒律，执相依文常受持，生生获得有为果，随在三界无出期；若能离相直入理，理中无念亦无思。"又说："无求胜礼佛，知足胜持斋。"又说："齐须实相斋，戒须实相戒；有相持斋戒，到头归败坏；败坏属无常，从何免三界。"庞居士已说得很清楚，禅者重视实质的修证工夫，不赞成表面的虚饰。他并非否定经教的作用，也未否定斋戒对修行者的价值，如果不能做到"无求"、"知足"而证人实相者，经教当然有用，斋戒仍得严净。可惜有些后世禅者之增未流，为了舍不下妻子家业，甚至为了贪淫、嗜酒、食肉，而自鸣为维摩诘行径，并举《维摩经·方便品》的"人诸侄舍，示欲之过；入诸酒肆，能立其志"以为搪饰。殊不知，也该看看《维摩经》同品的另几句话："虽为白衣，奉持沙门清净律行；虽处居家，不着三界；示有妻子，常修梵行；现有眷属，常乐远离。"离淫怒痴，是大小乘的共通法门，持五戒，是人间道德的基本准则，戒酒则为佛法重智慧、重理性的一大特征。持戒的等级，分作：1．（一般人的）别解脱戒，2．（修禅得定者的）定共戒，3．（离欲出生死者的）道共戒。三者之中以道共戒最尊贵。已出生死者，自然不犯戒，何必还要一般人所用的斋戒律仪？这是庞居士的着眼处。

## 五、不执相依文

至于经数，禅宗不立文字之旨，常被误解为不需经

教，或不重佛说，以致一些不学无知的禅徒，只知用邪见邪术，诳惑愚人。其实，庞居士虽将十二部经称作“执相依文”，他的意思是说，如果仅把经教当作知识学问，寻章摘句地研究，而不依教奉行者，仅得有为善果，不能证人实相。所以又说：“贪瞋不肯舍，徒劳读释经；看方不服药，病从何处轻。”他也指出如何来读经：“读经须解义，解义始修行；若能依义学，即入涅槃城。”解经义是读经的原则，解义的要领是照着经义起修，理论必须配以实践，始能证明其不虚。可知，庞居士不愧是一位读书人出身的禅者，从其诗偈内容，也能见到他活用了《六祖坛经》、《维摩经》、《金刚经》、《法华经》、《华严经》、《涅槃经》等经。

## 六、庞女灵照

在《庞居士语录》之中，记述他女儿灵照之处，有如下的六例：

（一）一日庞翁的老友丹霞天然禅师来访居士，才到门口，见灵照携一菜篮。丹霞问：“居士在否?”灵照放下菜篮，敛手而立。丹霞又问：“居士在否?”灵照提篮便行。丹霞遂离去。

（二）庞居士一日在茅庐里坐，突然说：“难难难！十硕油麻树上摊。”庞婆接道：“易易易！如不眠床脚踏地。”灵照则谓：“也不难也不易，百草头上祖师意。”

（三）元和（唐宪宗在位年号，公元八〇六—八二〇年）中，居士北游襄汉（湖北及陕西），随处而居，有女灵照，常鬻竹漉篱，以供朝夕的生活所需。

（四）居士一日在打坐的时候，问灵照："古人道：明明百车头，明明祖师意。作么生（是什么）？"灵照答道："老老大大，作这个语话！"居士曰："你作么生（怎么说）？"灵照曰："明明百草头，明明祖师意。"居士乃笑。

（五）庞居士因卖漉篱，于下桥时扑倒，灵照见了，亦去其爷边倒下，居士曰："汝作什么？"灵照曰："爷倒地，某甲相扶。"

（六）庞居士将入灭时，令女灵照备汤水、沐浴、着衣，于床端然趺坐，嘱女曰："你看日午则报来。"女依言看已，报曰："日当已午，而日蚀阳精。"居士云："岂有这么事？"遂起来自看。其女寻即据（居士）床，端然而化。居士回屋见之笑云："俊哉！吾说之在前，行之在后。"于是更延七日。（此条据《祖堂集》卷一五，《庞居士语录》所载则略异于此）七日后居士脱化于州牧于颇之膝。

从以上所举的六例看来，庞女既能与劈佛烤火的丹霞禅师对禅机，又能调和庞翁与庞婆的难易，随侍庞翁自湖南的衡阳到湖北的襄阳，编制竹漉篱与庞翁上市出售，日夕与马祖传承弟子的庞翁相伴，耳濡目染，无非洒脱自在的禅的实际生活，故其对于禅的悟境，也有相当深度的体验。庞翁跌倒时，她以陪同跌倒为相扶，庞翁将示寂，她竟捷足先去，在禅宗史上，类此的女性，尚不多见，甚至根本少见。由于庞翁是居士身，未能住山开法，摄众锻炼，所以未见有法嗣的记载，而其女灵照，肉体为其所出，慧命亦因他而生。这样的父女关系，不用说，乃是在家菩萨行的标准形态。

## 七、庞居士语录

《庞居士语录》告诉我们的，尚有关于他与当时禅门人物之间的交往情形，除马祖与石头相庞居士有师资之谊外，庞居士接触过的，尚有药山惟俨、齐峰和尚、丹霞禅师、百灵和尚、大同普济禅师、长髭禅师、松山和尚、本溪和尚、大梅法常、芙蓉和尚、则川和尚、洛浦禅师、石林和尚、仰山和尚、谷隐道者等十五位，其中的药山、丹霞、大同、长髭、大梅、芙蓉、仰山等七位，在《祖堂集》中均有传载，足证是受早期禅门所重的人物。余如齐峰、百灵、松山、本溪、则川、石林等人，均系马祖的法嗣，与庞居士同门，也与庞居士一样，被集录于《景德传灯录》卷八。襄州谷隐，是投子大同的法嗣，见于《景德传灯录》卷一五，洛浦禅师则不详。由庞居士和这些禅师酬对的机缘语句，只能看出当时禅风面貌，却无法评断何人的见地，更为高超或较逊一筹。不像《维摩经》的形态，把释迦世尊座下的诸大罗汉弟子，对比成不堪一击的弱者，所以庞居士也终究不比维摩诘居士；也许庞居士的对手，虽现声闻形的出家相，却不是小乘小机，而都是大乘中的最上乘机之故。彼此旗鼓相当而互为攻错。

当然，在《庞居士语录》中，也有三则机缘，似乎是数落僧人的：

（一）宠居士因在床上卧看经，有僧见曰：“居士看经，须具威仪。”居士便翘起一足。僧无语。

（二）居士有一天在洪州市卖笊篱，见一僧化缘，乃

将一文钱，问曰："不辜负信施道理，还道得么？道得即舍。"僧无语。居士曰："汝问，我与汝道。"僧便问："不辜负信施道理，作么生？"居士曰："少人听。"居士又问："会么？"僧曰："不会。"居士曰："是谁不会？"

（三）居士见僧讲《金刚经》至"无我无人"处，问曰："座主既无我无人，是谁讲谁听？"座主无语。居士曰："某甲虽是俗人，粗知信向。"座主曰："只如居士意，作么生？"居士以偈答曰："无我复无人，作么有疎亲？劝君（师）休历座，不似直求真。金刚般若性，外绝一纤尘，我闻并信受，总是假名陈。"

其实，类似第一、第二两则机缘的例子，在禅宗其他祖师的语录中，屡见不鲜。第三则和六祖见讲经僧印宗的公案相似，嗣后，讲经僧遇到明眼的禅师，瞋目以对的例子也很多。故不得以此视为俗人教训僧人的表示，这不过是禅者们共同持有的风格而已。大乘经中的《维摩经》是值得弘扬的，禅籍中的《庞居士语录》也是值得流传的，不要受了外道邪说的影响，说什么六祖之后法传白衣，连带维摩诘及庞居士也受到正统三宝弟子的排斥。

## 八、神通并妙用，运水与搬柴

庞居士的最大特色，是除了留有机缘语句的语录之外，尚有三百多首的诗偈留传至今，与他同时的马祖及石头门下诸禅师们相比，他是唯一的例子；也许由于他是读书人出身的居士，中国的文学史上，也给了他应有的地位，并将他的诗偈传诵下来。

以庞居士的禅风而言，门户守得很紧，遇着他的人，很少轻松地被放过。但对禅的体验而言，他是掌握住《维摩经》“直心”的要领；也服《六祖坛经》所称“无念为宗，无相为体，无住为本”的原则：复以石头问他的“日用事”作为依准。他有一偈呈请石头认可：

“日用事无别，唯吾自偶谐；
头头非取舍，处处莫张乖。
朱紫谁为号，丘山绝点埃：
神通并妙用，运水与搬柴。”

石头因此认可。

“日用”一辞，原出于《易经·系辞》上所云：“百姓日用而不知”句，在禅籍中数见禅师们以此语接人，除了石头问庞居士之外，尚有睡州以之问一秀才，玄沙以之问韦监军等。“日用”的本意是天天都在生活中接触的事物，一般人正由于天天接触，所以没有留意，也不求了解。宗门“日用事”，亦即平常事，穿衣、吃饭、拉屎、睡觉，以及为了穿衣、吃饭、拉屎、睡觉，而去用手、用脚、用嘴、用身体，凡是行、住、坐、卧的任何动作，无一不是日用事。世人误以修道是异乎寻常的生活方式，印度的小乘禅法，因为基础跟外道的世界禅定法相通，所以要在离人独处的静境中打坐冥想。禅宗则不然，以为日常生活中的行、住、坐、卧之时，无一不是用心修行之时。此在第五祖弘忍大师的《修心要论》中，即已提出如此的主张：“若不得定，不见一切境界者，亦不须怪。但于行住坐卧中，常了然守本真心，会是妄念不生，我所心灭，一切万法不出自心。”也就是说禅者不一定要得定，或见什么异象，只要能在日常生活

中，时时处处，念兹在兹地不违真心，不起妄念，无我，也无与我相对的内外境界，便可以了。六祖惠能大师的《坛经》，也说到："一行三昧者，于一切处，行住坐卧，常行一直心是也。"

此种禅修的观念，发源于《维摩经·弟子品》，当维摩诘见舍利弗在树下坐禅，便说："唯！舍利弗，不必是坐，为宴坐（禅修）也。夫宴坐者，不于三界现身口意，是为宴坐；不起灭定而现诸威仪，是为宴坐；不舍道法而现凡夫事，是为宴坐；心不住内，亦不在外，是为宴坐，于诸见不动而修行三十七品，是为宴坐；不断烦恼而入涅槃，是为宴坐。若能如是坐者，佛所印可。"其中以"一不起灭（受想）定而现诸威仪"，"不舍道法而现凡夫事"之句，最能显出维摩诘的禅法大异于小乘禅法，也就是在现实的生活中，能够不离解脱的灭受想定，在凡夫状况的生活中，仍能够不离无上的解脱道。此所以禅宗主张即日用事为涅槃境及菩提道的根据。而且用禅的方法，的确能够使人达成如此的目的。

六祖惠能大师，以"常行一直心"为他所提倡的一行三昧，并且徵引《维摩经·佛国品》的"直心是净土"，要求修行者做到"但行直心，于一切法，勿有执著。"到了六祖的三传，也就是庞居士的法师马祖道一大师，则主张"若欲直会其道，平常心是道"。将《维摩经》的"直心"改为"平常心"，而说："只如今，行住坐卧，应机接物，尽是道。"这种"直心"和"平常心"，实即是"日用事"中无取无舍无执著的心行。无怪乎庞居士要把日常生活中的"运水与搬柴"即当作"神通并妙用"了。

现在且以语体文，将前述庞居士的八句诗偈，试释如下：

没有其他什么叫做日用事，
只是我与我自己做伴调和。
凡事凡物，非取亦非舍；
时时处处，无好亦无坏。
红底与紫底本来没有名字，
矮丘和高山根本无一点尘。
所谓神通的妙用，
就是井边打水山边搬柴。

（一九八五年五月二十八日于纽约禅中心）

**附录**

# 禅与新心理疗法

这是圣严师父在纽约禅中心主持的第三十二次禅七。参加的人数，虽仅十八位，都是来自东西方的好几个国家，成员中有公务员、工程师、作家、医生，以及三位教授等。五月三十日早上禅七圆满后，特自英国赶来的约翰克鲁克博士（**Dr. John Crook**），在他搭机回伦敦之前数小时，要求师父给他三十分钟的个别谈话时间，希望请教几个问题。我奉师父之命，担任传译，其实师父在禅七中给禅众小参时，根本不用翻译，此次想必另有用意。结果是命我把这次的问答内容，用中文记录下来，交给《人生》发表，用飨读者。

克鲁克博士，现任伦敦布里斯托大学心理系的教授（**Prof. of Dept. ofPsychology, University of Bristol**），他也是一位心理治疗师。他因读到师父的英文著作 ***Getting the Buddha Mind***（《佛心》）之后，慕名前来参加禅七。他从十四岁时，有了一次类似东方宗教的经验之后，一直追究东方宗教的内涵；四十二个年头以来，他以日本曹洞宗的“禅”作为修行方法，也受了西藏佛教的菩萨誓愿。

现在追溯到了禅的源头——中国人所教的禅法，所以非常高兴。

现将克鲁克博士与师父的问答对话，记录如下：

**克鲁克博士（以下简称克）：**请问师父，在西方弘扬禅法，与在东方有无不同？

**圣严法师（以下简称师）：**西方人能来接触禅法者，大抵已有若干哲学思辨的基础，并且着重于实用，所以弘扬方式是有一些不同的。

**克：**在弘法的对象及内容上，东西方有何不同？

**师：**过去中国的禅寺，多在山林中；禅的修行者亦以出家人为主。现在的台湾及日本，社会结构已从农业进入工商时代，长期以禅为修行法门的人，也越来越少。一般在家人为了身心健康而来学静坐的，日渐增加，此与禅者的禅修，应该是不同的。中国的禅者，大多不以“开悟”为目标，而是以明心见性后的“了生脱死”为着眼。禅宗不是一般的宗教，却有宗教的内涵，所以重视信心，不在于急求获得身心的特殊经验。

西方人重视开悟见性，往往把禅修中一时的特殊经验，视为解脱及悟境；同时在作短期的修行期间，西方人能够极其精进，效果也较快速；可是在短期修行之后，由于平常的生活环境及生活习惯，仍与一般的俗人无异，要想突破较深的禅障，则亦困难。我对西方人多用理性的疏导，在禅理的说明方面，较重于思想的层次，在方法的传授方面，也重于实用有效为原则；对东方人则比较重于信心的奠立，以及正知、正见的启发。虽不拒在家人学禅，禅修者的生活，仍以离欲的出家模式为原则，否则，禅修和静坐易于混淆，恋世的实用主义与入世的悲智双运之间，也就无从区别了。

**克：**我出身于基督教家庭，十四岁时有了一次精神

领域的特殊经验，基督教无法给我答案。恰巧于韩战期间，我被征召入伍，以军官身份派驻香港，担任防卫工作，因此接触到了佛教；后来在西藏喇嘛前，受了菩萨誓愿，要以佛法普济众生。现在我的职业是教授，我的业余，则以心理治疗并在家中的周末聚会传播佛法，希望透过禅的方式来接引西方人士。

我曾在美国的加州，遇到杰夫洛夫先生（**Mr. Jeff Love**）以及他的老师查尔斯勃耐尔先生（**Mr. Charles Berner**），他们教我用他们发明的方法，在伦敦举办每次为期五天的修行法会。他们曾到印度学习宗教哲学，又曾到日本修学禅修的方法，综合而成为一套新的心理治疗法。

由于今天的英国人，虽在健全的社会福利事业的保护下，没有饥冻而死的顾虑，却有核战的恐惧、失业的打击、英格兰与爱尔兰的对立、经济萧条等的阴影困扰着他们。因此便有许多人会自然而然地发出类似禅宗所用公案话头的疑问，例如，“我是谁?”“其他的人是谁?”“生命是什么?”等等。为了帮助这些失去了自我、在现实中迷惘的人们，自重重的心理压力中减轻负荷，所以让他们来参加为期五天的修行课程。

头两天，跟普通的禅修一样，专心静坐，不许讲话。后三天则是分组讨论，讨论的方式是两人一组，彼此发问。五分钟为限，由 **A** 发问，**B** 回答。题目分作四个，问答时由参加者自由选择，那就是：1. “我是谁?”2. “生命是什么?”3. “如何获得生命之满足?”4. “他人是谁?”

两人对坐，一人担任问话，一人回答，要不假思索

地脱口而出，五分钟后，彼此对调。一组完毕，再与别组互换问答的对象。一回四十分钟，三天之内，在如是循环反复地问答的情况下，便能渐渐进入真情流露、自我宣泄的状态，把积压在内心深处的不满感受倾吐出来，并且是以极度的愤怒与狂笑、猛哭等方式表现出来。经过如此的情况之后，便获得情绪的纾放，心理压力的解除；从面容上，也可发现他们和蔼可亲、庄严安详类似菩萨的面相，跟以前那种急躁忧郁、愤世嫉俗、无可奈何的模样完全不同了。

**师**：这方法听起来不错，请问在每次参加的人之中，有多少人能达到如此的效果？尚有没有更进一步的进修方法？

**克**：大约有四分之一。他们在获得宣泄的补偿之后，心理平稳，思想沉着敏锐；再让他们对答时，问题就进入形而上的范围了，比如说："什么是真实？""什么是上帝？""什么是全体？"等。他们的答案，也与东方所说的"空"、"道"、"理"等观念接近了，如"心静"、"心净"、"无时间与空间"等。

**师**：那其余四分之三的人，得到些什么反应呢？

**克**：他们虽未得到情绪上的尽情发泄，然在彼此的对答互问时，经过三天的耳濡目染，也能理解到令人的精神压力的事实是什么，因此较能培养容忍、谅解、自制的心理力量，所以还是有了收获。

**师**：如果已有精神病的人，能否参加这种修行课程？

**克**：不行，我们在广告中的要求很严格，自认能够来的才来，否则五分钟限制的互换问答，对手的方式便无法控制；参加者自认为有心理压抑，却尚未到要被送

进精神病治疗中心的程度才敢来。

**师：**我们这次的禅七没有让大家哭泣，如果因缘需要，在我的禅七中，使百分之八十以上的人哭泣是常有的事。禅七没有一定的模式，不过，使用哭泣与狂笑等来发泄禅众的积郁，的确是一种有助于禅修的预备方法，但由于对象及其当下心态的不同，也不一定要用这种方法。

**克：**请问师父，我刚才说的五天为期的心理治疗法，从禅的立场说，值得做吗？与禅有关系吗？以禅的立场看，当如何改进？

**师：**那只是现代心理学的一种发现，虽然学取了禅宗用的公案话头，作为一种心理治疗的技巧，其中并没有禅宗的心法。禅修者必须具备大信心、大愿心、大愤心的三个条件，你刚才所说的方法之中，并不能发现大信、大愿，充其量有了愤懑不平之心，也不是禅者的大愤心。如果你能把他们进一步引入禅的修行，那就更好了。

**克：**我真希望能够请师父光临伦敦，来为我们主持禅七；如果我能筹够了师父的飞机票，并借到了场地，师父能否来伦敦呢？

**师：**你这构想很好！一切法皆从因缘生，凡事没有不可能的，飞机票应该不是要考虑的主要问题。我倒希望你能再来参加至少两次禅七，让你多了解一些我究竟在教些什么之后，再邀我到伦敦，可能更好一点。

**克：**现代西方人习禅的目的，多是为了悟境的开发，开悟之后如果仅有智慧而无济度众生的悲心，应该不是禅的表现。我们用前述的心理治疗法，人在情绪的发泄

之后，也会产生一种对他人的仁慈（kindness），不知师父有何意见？

**师：**是的，如果没有慈悲心而说开了悟，那不是真的开悟。智慧的作用，对己是破执著、除烦恼；执著与烦恼，均以“我”为中心；对人则是慈悲的救助。只知求智慧的人，不会有真智慧发生；自我中心重的人，当然也不会有真慈悲。禅法即是佛法，佛法的内容，便有慈悲与智慧，悲与智在佛法，如鸟有两翼，车有二轮。当然，自我中心的自私心越轻，客观的程度越高，所持的观点也越正确。但是聪明人并不等于已从禅法获得了悟境，所以智慧有世俗智、出世智、世出世间智的三类等级，禅者之智，当系最高的一等。

你所用的心理治疗法，可产生对人的仁慈，事实上也能使人稳定、平静和敏锐，看似智慧与慈悲，其间却有不同。因为他们并未开悟，故也仍有“我”在，既有“我”在，尚非真有佛法所要求的智慧与慈悲。

**克：**当一个人能将“自我”看轻、看淡，终至于有“与万物一体”的感觉，这样再发展下去，对东方人说是否就是佛、道、空性？与西方人说的上帝、至高无上的神等的境界，是否相同？虽给了它不同的名称，实质是否指的一样东西？

**师：**这是一大问题，不是三言两语可能解说得清的。不过，佛法不是“唯物论”者，却是“无神论”者，不承认有一个最初因的上帝。佛不是最初的因，也不是全体的果，任何其他的宗教，如印度教，宁可接受全神的信仰，也难信受无神之说。

佛法的空性，不同于本体的道，是从缘起的万法而

见法法皆无自性，故称为空；此一“空”义，也不是泛神论者所说遍在的神。总之，佛法去执，凡所有相，皆是虚妄；不论执始、执终，执多、执一，执空、执有，执全体、执两边，执永恒、执普遍，都非真佛法，与禅不相应。

我倒想问你，你在这次禅七中，以心理学的观点而言，学到了什么没有？

**克：**有，不少。但是最感新鲜的，是师父教我们以“面对困难”接受困难，便是“对治”困难的妙法。师父说：“腿痛不是问题，若能任它痛，痛到后来便不是痛而是凉。”可见如《华严经》所说“一切唯心造”，不论苦境、乐境，不是客观的事实，都是主观的自心作用。

（一九八六年五月三十日曾宪炜记录于纽约禅中心）